



**91.0%の人が「腸活は自分の健康維持に関係がある」と認識**  
**ビオフィェルミン製薬『腸活に関する意識調査』結果を発表**  
**新生活が始まるタイミングで80.3%の人が何らかの不調を感じた経験あり**

ビオフィェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：久乗 俊道）は、「腸活」という言葉を知っている18歳～79歳の男女1,236人を対象に、腸活に関する意識調査を実施し、その結果を発表しました。調査結果の概要は以下の通りです。

- <調査結果のポイント>
- ① 91.0%の人が腸活は自分の健康維持に関係があると思いき、腸活に「免疫力の向上」をはじめ様々な効果を期待している。一方でいま現在の腸活実践者は29.3%にとどまっている。
  - ② 64.8%の人が腸活は「継続することが大事」であると考えているが、腸活を実践する上での課題として39.0%の人が「続けるのが大変」と回答している。腸活の実践方法として「乳酸菌などの善玉菌を摂取している」人が74.7%で最も多い。
  - ③ 自分や家族の生活環境や生活習慣が変化する時期は「春（3月～5月）」が49.9%で最も多い。新生活のタイミングで80.3%の人が何らかの不調を感じている。

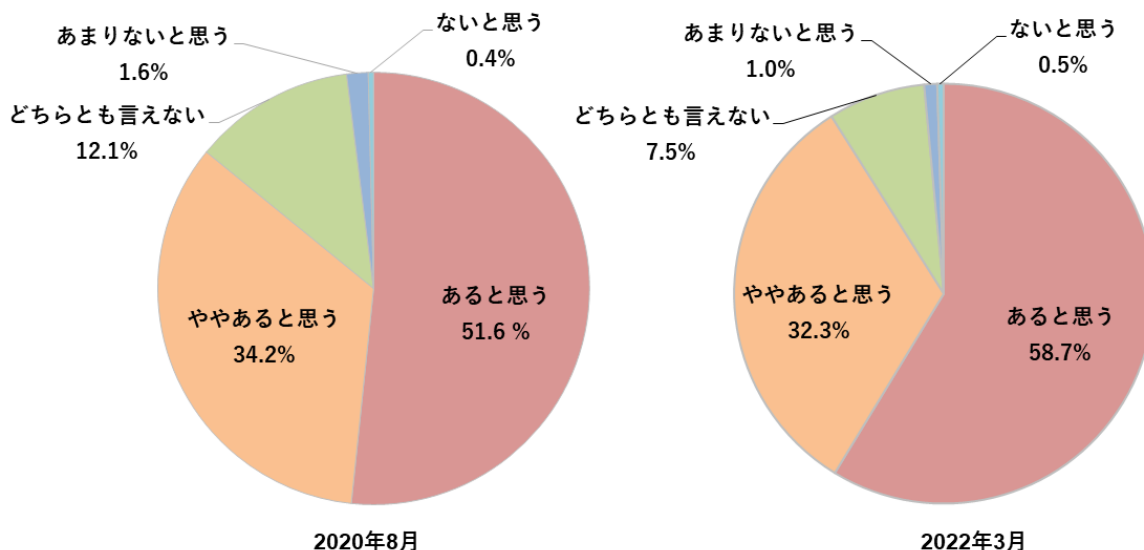
※本調査における「腸活」の定義は「腸内環境を整えること」。

<ポイント①>

**91.0%の人が腸活は自分の健康維持に関係があると思いき、腸活に「免疫力の向上」をはじめ様々な効果を期待している。一方でいま現在の腸活実践者は29.3%にとどまっている。**

腸活は自分の健康維持に関係があると思うか聞いたところ、あると思うと回答した人は91.0%（「あると思う：58.7%」+「ややあると思う：32.3%」）だった。2020年8月調査時※（「あると思う：51.6%」+「ややあると思う：34.2%」=85.8%）と比較し、腸活を健康維持に関係するものと認識する人が増えている。 ※本調査と同条件で2020年8月18日～19日に調査実施

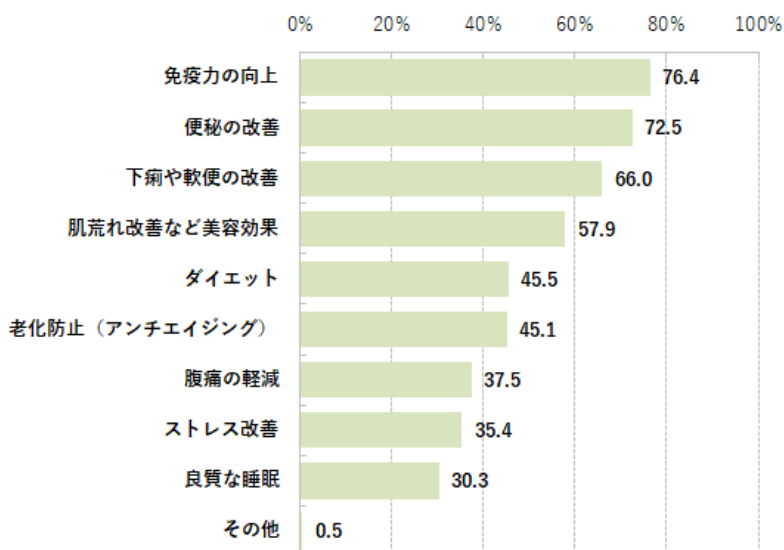
腸活は自分の健康維持に関係があると思いますか。【n=1,236】



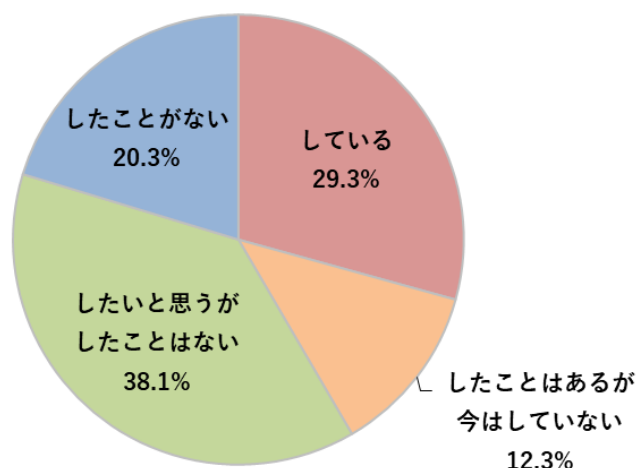
腸活により期待できると思う効果として、「免疫力の向上」を挙げる人が76.4%と最も多かった。「便秘の改善(72.5%)」「下痢や軟便の改善(66.0%)」など腹部症状の改善、「肌荒れ改善など美容効果(57.9%)」「ダイエット(45.5%)」はじめ肌や健康状態の改善など、様々な効果が期待されていることがうかがえる。

一方で、いま現在腸活を実践している人は29.3%にとどまっている。全体では「したいと思うがしたことはない(38.1%)」という回答が最も多く、腸活の必要性を感じつつも実践できていない人が多い。

腸活をするとどのような効果が期待できると思いますか。  
(複数回答)【n=1,236】



腸活を実践していますか。  
【n=1,236】

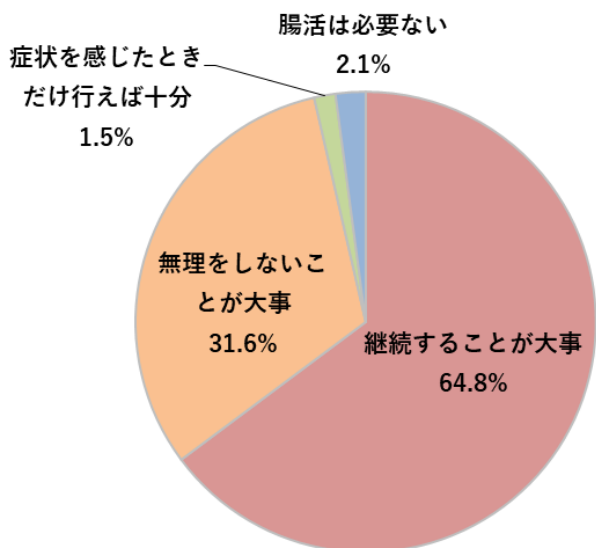


<ポイント②>

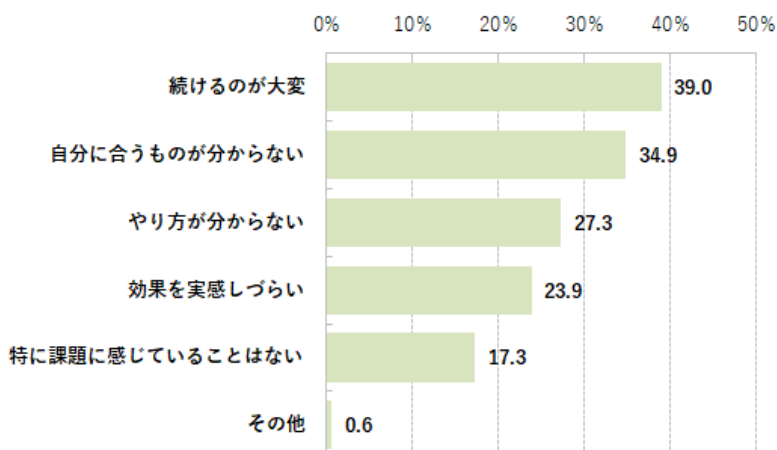
64.8%の人が腸活は「継続することが大事」であると考えているが、腸活を実践する上での課題として39.0%の人が「続けるのが大変」と回答している。腸活の実践方法として「乳酸菌などの善玉菌を摂取している」人が74.7%で最も多い。

腸活に対する考え方について、「継続することが大事(64.8%)」という回答が最も多かった。一方で腸活を実践する上での課題も「続けるのが大変(39.0%)」という回答が多く、腸活を実践する上で「継続」が大きな課題となっている。

腸活に対する考え方として最も当てはまるものはどれですか。  
【n=1,236】

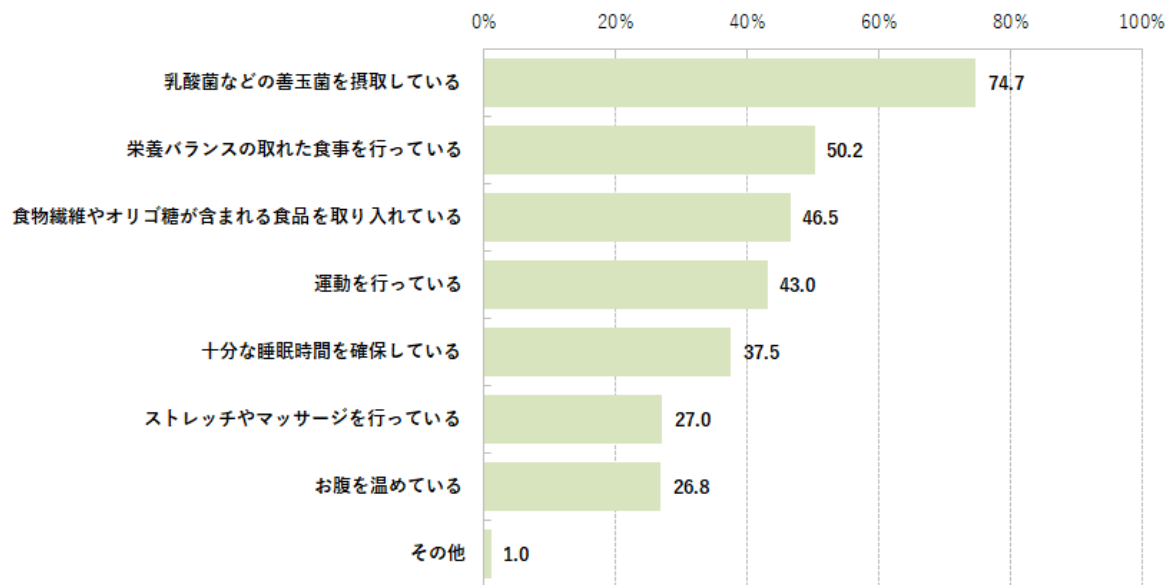


腸活を実践する上で課題として当てはまるものはありますか。(複数回答)【n=985】



腸活実践者（過去に実践していた人を含む）が意識して取り組んでいることとして、「乳酸菌などの善玉菌を摂取している（74.7%）」が最も多い。「栄養バランスの取れた食事を行っている（50.2%）」「食物繊維やオリゴ糖が含まれる食品を取り入れている（46.5%）」が次いで多く、食事など日常生活の中に腸活を取り入れることが、継続のポイントであることがうかがえる。

腸活のために具体的に意識して取り組んでいることはどれですか。  
 現在腸活を行っていない方は、過去取り組んでいたことをお答えください。（複数回答）  
 【n=514】

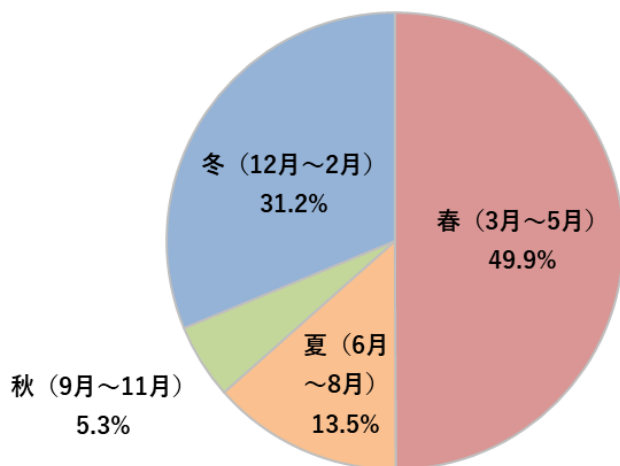


<ポイント③>

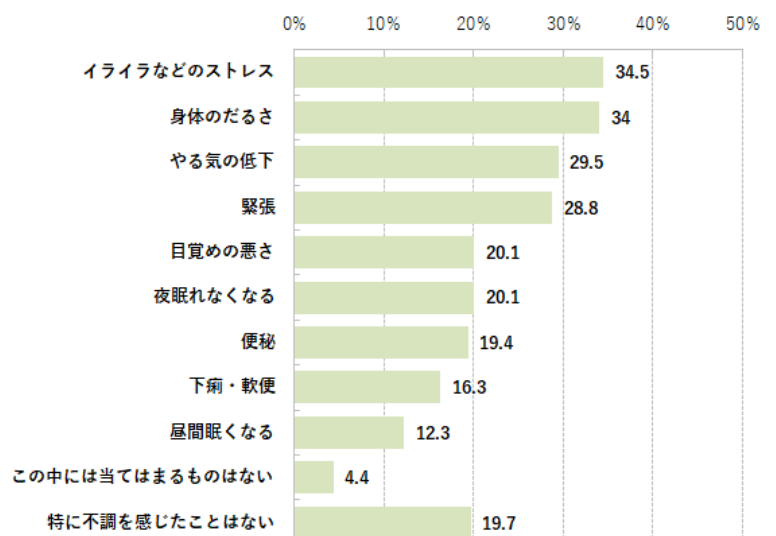
**自分や家族の生活環境や生活習慣が変化する時期は「春（3月～5月）」が49.9%で最も多い。新生活のタイミングで80.3%の人が何らかの不調を感じている。**

自分や家族の生活環境や生活習慣が最も変化する時期は「春（3～5月）：49.9%」が多かった。また、生活環境や生活習慣が変化する新生活のタイミングで80.3%（100%-「特に不調を感じたことはない：19.7%」）の人が何らかの不調を感じている。具体的な不調として「イライラなどのストレス（34.5%）」「やる気の低下（29.5%）」のような精神的な不調、「身体のだるさ（34.0%）」「便秘（19.4%）」のような身体的な不調の両方が挙がっており、対策が求められる。

自分や家族の生活環境や生活習慣が最も変化する時期はいつですか。  
 【n=1,236】



新生活が始まるタイミングで経験したことがある不調はどれですか。（複数回答）  
 【n=1,236】



## ■今回の調査結果について

今回の調査により、健康維持の観点から「腸活」への注目度は、2020年コロナ初期に比べて高まっており、実践意向も高い一方で、継続に不安があり実践できない人も多い状況が明らかになりました。また、春は生活環境が変化し、不調を感じる人も多いようです。多くの方が認識している通り、腸活は継続することが大切です。あまり気負わず、時には整腸薬などにも頼りつつ、自分に合った方法やペースで、無理なく継続する「セルフ腸活」を意識してみてください。ビオフェルミン製薬ではあらゆる腸の健康に関する情報を SNS や HP 等で発信していますので、是非自分の症状や身体に合った方法を見つけていただければと思います。

### 【『腸活に関する意識調査』調査概要】

調査地域：全国

調査期間：2022年3月11日（金）～3月13日（日）

調査方法：インターネットでのアンケート調査

調査対象：「腸活」という言葉を知っている18歳～79歳までの男女

有効回答：1,236名（男性：618名、女性：618名）

## ～ビオフェルミン製薬について～

大正6年創業以来「乳酸菌のくすりで、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」を理念としております。数千種の細菌からなる腸内フローラに早くから着目し、そこで果たす乳酸菌の効果を追求することで、おなかの健康を支えてまいりました。幅広い領域で未知の可能性を探求し、乳酸菌の新たな価値を創造し、提供してまいります。



## ■会社概要

会社名： ビオフェルミン製薬株式会社

設立： 1917年（大正6年）2月12日

本社住所： 〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目1番2号三宮セントラルビル12階

会社HP： <https://www.biofermin.co.jp>

●ビオフェルミン製薬 公式 Twitter [https://twitter.com/bio\\_chokatsu](https://twitter.com/bio_chokatsu)

●ビオフェルミン製薬 公式 Instagram [https://www.instagram.com/biofermin\\_official/](https://www.instagram.com/biofermin_official/)

●ビオフェルミン製薬 公式 Facebook <https://www.facebook.com/biofermin.co.jp/>