

《アンケート調査》
「あなたの腸は元気ですか？」

調査目的:食生活の欧米化、大腸がんの増加、ストレスの増加など腸が注目されることが増えました。腸は免疫の働きをになうことがわかっています。だから腸を良い状態に保つことは、がんなど生活習慣病予防に重要です。では、女性たちの腸は実際どのような状態なのか、また、腸を健康に保つことについてどの程度理解されているのかを調査しました。

調査対象:ベターホームの料理教室を受講中の20～60代の女性381名

調査地域:東京 大阪 名古屋 札幌 福岡

年代構成:

全体	20代	30代	40代	50代	60代
381	63	114	57	100	47

調査時期:2005年3月

調査方法:料理教室でアンケート用紙を配布し、その場で記入してもらいました。

(以下、数字はすべて%。無回答者の数は入っていません)

1. あなたにあてはまるところに、いくつでも をつけてください。

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
太りやすく、おなかが出ている。	47.8	44.4	42.1	52.6	53.0	48.9
肌荒れ、しみ、くすみ、吹き出物など肌のトラブルが多い。	45.7	63.5	55.3	49.1	31.0	25.5
運動不足。階段を登ると息切れする。	45.1	46.0	50.0	43.9	48.0	27.7
ストレスを感じる人が多い	38.3	41.3	36.0	52.6	38.0	23.4
便秘しやすい。	33.9	50.8	38.6	22.8	27.0	27.7
寝つきが悪い。睡眠不足がち。	20.7	25.4	14.9	15.8	29.0	17.0
疲れやすく、よく風邪をひく。	18.9	17.5	20.2	28.1	17.0	10.6
外食が多い。	13.4	15.9	14.0	7.0	12.0	19.1
体臭や口臭が気になる。	12.9	7.9	13.2	15.8	15.0	10.6
食事を抜いたり、お菓子ですませることがある。	10.2	12.7	12.3	8.8	8.0	8.5

* ひとり何項目くらい当てはまるのか。

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
あてはまる項目の総計	1093	205	338	169	278	103
ひとりあたりの項目数	2.8	3.2	2.9	2.9	2.7	2.1

これはおおよその腸年齢を判断するための項目。腸内が老化しやすい生活習慣や、腸が老化すると出てくる症状。あてはまることが多いほど、腸年齢が高いと考えられる。

ひとり何項目くらいあてはまるのかを出したのが、下の表。驚いたことに、実年齢と腸年齢はまったく逆になっており、20代が一番腸年齢が高い結果となった。若くても、食事がかたよっていたり、ストレス、不規則な生活などで腸内が老化していることがあるので、要注意だ。60代の方は「太りやすく、おなかが出ている」という項目以外は、総じてポイントが低く、健康的な暮らしをしている人が多いようだ。

20代は、肌のトラブルに悩む人が63.5%と他の年代よりも多い。「便秘しやすい」という人が、50.8%もいるのは、抜きん出て多い。また食事を抜いたり、お菓子ですませることがある」が多いのも20代なので、肌のトラブルも当然？ 化粧でカバーするよりも食事や生活習慣を見直し

たほうがいいかもしれない。

40代は、ストレスを感じている人が、他の年代に比べて多いのが目立つ。仕事、子育てと責任が重い世代だから、腸にもひびいているのか？

2. あなたの の数はどうでしたか？

の数	あなたの腸年齢判定		全体	20代	30代	40代	50代	60代
0～2個	腸年齢は実年齢より若い	善玉菌が優位ですが、さらにこの状態をキープしよう	44.1	28.6	43.0	38.6	50.0	61.7
3～5個	腸年齢は実年齢と同じか高め	注意して善玉菌を増やそう	48.3	63.5	50.0	52.6	40.0	36.2
6～8個	腸は実年齢よりかなり老化が進行中	今、くい止めないと老化が急激に進むおそれがあります	7.1	7.9	6.1	7.0	10.0	2.1
9～10個	腸の老化は待ったなしの深刻さ	危険、今すぐ生活習慣を変えて！	0.5	0.0	0.9	1.8	0.0	0.0

自分の腸年齢を判定してもらったのがこの表。トータルでは44.1%は「実年齢より若い」と出たので、大変良い。60代にいたっては61.7%が年齢より若いという素晴らしい結果となった。

だが、20代で実年齢より若い人は28.6%と他の年代より目だって少なかった。やはり20代は注意が必要だろう。

「腸年齢は実年齢と同じか高め」という人は48.3%と約半数。腸の老化が深刻な状態の人は少ないので、まずは安心。

* 腸年齢をはかる項目と判定基準の監修 日本獣医畜産大学教授の寺田厚先生。

3. 正しいと思うものに をつけてください。(数字は正解率)

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
腸内の善玉菌はストレスにあうと減ってしまう(正解)	88.2	87.3	95.6	94.7	85.0	70.2
ヨーグルトなどの発酵乳を食べても、乳酸菌は胃酸で死んでしまうので効果はない(まちがい。死んでも、残った菌体が善玉菌のえさになって、善玉菌を増やすのに役立つ)	80.6	85.7	88.6	87.7	70.0	68.1
食物繊維が足りないと善玉菌が減る(正解)	78.0	73.0	84.2	84.2	72.0	74.5
腸は食べ物の消化吸収が主な働きなので免疫機能はない(まちがい。腸は第2の脳とも呼ばれ、全身の健康と若さを保つかなめ)	77.2	81.0	92.1	86.0	65.0	51.1
善玉菌は年をとるにつれて減っていく(正解)	71.9	82.5	79.8	75.4	63.0	53.2
人間の腸内には約1兆個の細菌が住んでいる(まちがい。約100兆個)	15.7	9.5	14.0	15.8	19.0	21.3

全体的には正解率が高く、腸について一般的な知識があるといえる。特に、ストレスが腸の健康によくないという認識が高かった。

50代・60代の正解率は低い。特に、「善玉菌は年をとるにつれて減っていく」という設問では、年代が上がるにつれて正解者が少なくなっているため、認識を持ってもらいたい。年齢とともに腸内細菌のバランスは変わり、老化がすすむと善玉菌が減り、悪玉菌が増える。だから、努力して腸年齢を若く保つことは、健康と長寿のひけつ。

は、正解率が低い。腸内に細菌が100兆個も住んでいるとは想像つかないから？

4. 腸の健康は善玉菌がポイント。腸内の善玉菌をふやす働きがあるのはどれだと思いますか。いくつかでも をつけてください。

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
ヨーグルト	96.6	98.4	97.4	98.2	97.0	89.4
納豆	73.0	65.1	68.4	84.2	73.0	80.9
キムチ	44.4	41.3	45.6	59.6	45.0	25.5
みそ	44.1	34.9	38.6	57.9	45.0	51.1
チーズ	43.8	52.4	56.1	40.4	35.0	25.5
海藻	21.3	15.9	17.5	26.3	22.0	29.8
きのこ	21.5	20.6	17.5	28.1	22.0	23.4

答えはすべて。

ヨーグルト、納豆が高い正解率。特にヨーグルトは96.6%が正解。ヨーグルトは腸によいというのは、もはや常識。納豆も、マスコミなどで頻繁にとりあげられているために知っている人が多いのだろう。

次いでチーズ、キムチ、みそなどの発酵食品は、腸に良いことが半数近くの人には認知されている。

食物繊維が豊富な食品のきのこ・海藻は、腸によい食品だが正解率が低い。問3で、「食物繊維が足りないと善玉菌が減る」と答えた人が78.0%いるので、食物繊維が腸によいという認識はあるようだが、この設問の正解率が低いのは、きのこや海藻に食物繊維が豊富だということが知られていないからだろうか。あるいは海藻やきのこは栄養的に良いところがないように思われているのかもしれない。

年代別に見ると40代の正解率が高いが、60代は低い。

5. 腸の健康のためにはオリゴ糖も欠かせません。オリゴ糖がとれると思う食品にいくつかでも をつけてください。

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
バナナ	55.9	58.7	57.9	61.4	53.0	46.8
きなこ	53.5	63.5	57.0	52.6	52.0	36.2
だいず	49.9	42.9	56.1	45.6	52.0	44.7
たまねぎ	12.6	7.9	12.3	12.3	12.0	21.3
ごぼう	11.5	7.9	4.4	21.1	14.0	17.0
アスパラガス	5.5	6.3	4.4	10.5	2.0	8.5

オリゴ糖は腸内でビフィズス菌のえさになるので、善玉菌を増やすのに役立つ。

答えはすべて。全体的にオリゴ糖がどんな食品に含まれているのかは、あまり知られていないようだ。

正解率が高かったのは、バナナと、きなこ、だいず。約半数が正解だった。きなこ・だいずの正解率が高いのは、ヨーグルト+きなこの組み合わせがよいと、マスコミなどでとりあげられている効果？

たまねぎ・アスパラガス・ごぼうの正解率が低い。オリゴ糖が野菜に含まれていることはあまり

知られていない。野菜と「糖」が結びつかないからではないだろうか。

ここでも全体として40代の正解率が高く、60代が低い。

6. 野菜とくだものは1日にどのくらい食べればいいとされているでしょうか。正しいと思うものにひとつ をつけてください。

野菜

	正解	全体	20代	30代	40代	50代	60代
250g ^ラ	×	3.9	6.3	2.6	7.0	3.0	2.1
300g ^ラ	×	46.2	39.7	53.5	38.6	46.0	46.8
350g ^ラ		38.8	33.3	32.5	47.4	45.0	38.3
わからない	-	11.0	20.6	11.4	7.0	6.0	12.8

くだもの

	正解	全体	20代	30代	40代	50代	60代
100g ^ラ	×	28.1	25.4	27.2	33.3	30.0	23.4
150g ^ラ	×	33.9	30.2	35.1	28.1	36.0	38.3
200g ^ラ		24.9	20.6	23.7	29.8	25.0	27.7
わからない	-	13.1	23.8	14.0	8.8	9.0	10.6

野菜やくだもの食物繊維は善玉菌のえさになって善玉菌を増やすのに役立ち、便秘を予防するなど、生活習慣病予防には不可欠。

それではどのくらい食べればいいのか。それはあまり知られていないようで野菜は正解率が38.8%と低め。

果物は24.9%と、野菜に比べてさらに低い。回答にもばらつきが多く、くだものを食べる量については、認識が薄いとみてよいだろう。

ここでも40代は正解率が高い。

以上