

2020 年 9 月

【47 都道府県 1 万人超対象 全国一斉「大腸環境(※)」実態調査】

3 人に 1 人以上の日本国民は「大腸環境」が乱れている！ 大腸環境が良好な全国ナンバーワン快便県は「静岡県」

森永乳業は半世紀以上にわたりビフィズス菌の研究に取り組み、人々の健康に寄与する商品づくりに従事してまいりました。近年、大腸内の腸内細菌と全身のさまざまな疾患との関連性について研究が進められており、大腸の状態を整えることが重要視されています。一方、大腸の機能・働きに関する関心・理解は浸透しきっておらず、大腸が全身の健康において重要な働きを持つ臓器であることや、大腸と小腸の部位的・機能的な違いも、広く知られていない現状があります。今回の調査結果でも、大腸の健康を普段から意識している人は、35.0%にとどまりました。

このたび森永乳業は 6 年ぶりに、全身の健康の要となる大腸の健康に関する意識と実態を明らかにするため、みなと芝クリニック川本徹先生監修の下、全国 47 都道府県の 20～50 代の男女 11,656 人を対象に「大腸環境」実態調査を行いました。

※「大腸環境」とは…おなかの中でも特に大腸の健康状態のことを指しています。

<調査結果>

- ① 3 人に 1 人以上の日本国民は、「大腸環境」が乱れている！
「大腸環境」の乱れを最も感じる具体的な不調は、「便秘」P2
- ② 快便偏差値 71.1 と「腸」優秀！ 全国ナンバーワン快便県は「静岡県」
たかが便秘、されど便秘、全国ナンバーワン便秘県は「長崎県」P4
- ③ 全国 47 都道府県「便の状態」何でもランキング
毎日腸スツキリ県「島根県」 便とオナラのニオイ少ない県「静岡県」
理想的な大便県「岡山県」 残便感少ない県「埼玉県」P5
- ④ 全国 47 都道府県「快便に繋がる生活習慣」何でもランキング
運動習慣定着県「大阪府」 毎日朝食摂取県「和歌山県」
睡眠時間たっぷり県「群馬県」 風邪ひきにくい県「香川県」P6
- ⑤ 【2020 年トピックス】テレワークと排便回数に関係あり？
働き方の違いで、毎日腸スツキリの割合に約 1.3 倍の差が！！P7

<調査概要>

- 調査主体 : 森永乳業株式会社
- 調査方法 : インターネットによるアンケート調査
- 調査期間 : 2020 年 8 月 22 日(土)～28 日(金)
- 調査回答者 : 全国 47 都道府県の 20 歳～59 歳の男性 5,828 人、20 歳～59 歳の女性 5,828 人 計 11,656 人

※各図・表の中の(SA)、(MA)、(FA)、(n)はそれぞれ以下を表しています。

(SA):選択肢から 1 つを選択する回答形式 (MA):選択肢から複数の選択を可能にする回答形式 (FA):自由回答形式 (n):質問への回答者数

※数値については、小数点第 1 位までの掲載としています。

※回答結果はパーセントで表示し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が 100%にならない場合やずれが生じる場合などがあります。

<調査結果①>

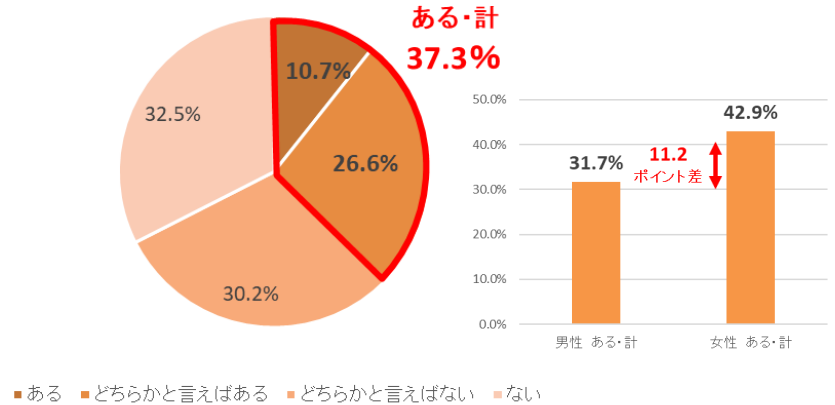
3人に1人以上の日本国民は、「大腸環境」が乱れている！ 「大腸環境」の乱れを最も感じる具体的な不調は、「便秘」

◆大腸(腸内・おなか)の健康状態に不調はありますか？(SA、n=11,656)

大腸は全身の健康に重要な働きを持つ臓器ですが、実際に大腸に不調を抱えている人はどれだけいるのでしょうか。

『大腸(腸内・おなか)の健康状態に不調はありますか？』という質問に対して、**37.3%の日本国民が「大腸(腸内・おなか)」の不調が、「ある」または「どちらかと言えばある」と回答。**

男女別に比較してみると、女性の方が男性よりも「ある」「どちらかと言えばある」の合計が10ポイント以上も高くなり、「大腸環境」の乱れは女性の方が多く実感している結果となりました。

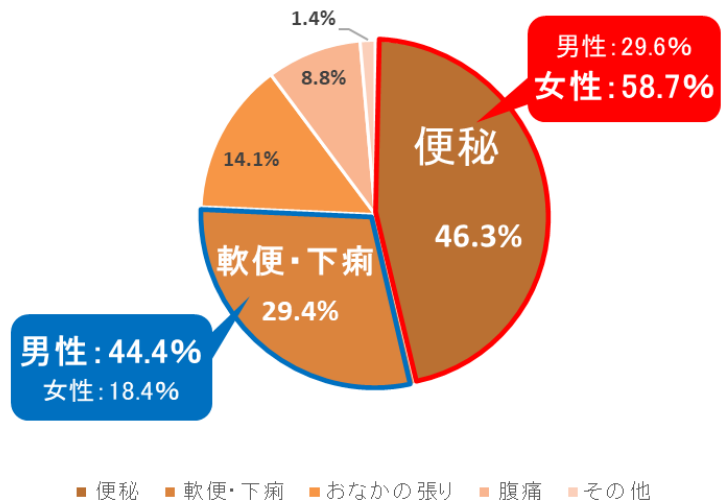


◆大腸(腸内・おなか)の健康状態で具体的な不調はどんなことですか？

(SA,n=4,350)

また、「大腸(腸内・おなか)」の不調が「ある」と答えた方に、『大腸(腸内・おなか)の健康状態で具体的な不調はどんなことですか？』と聞いてみると、約半数の人(46.3%)が、「**大腸環境の乱れを最も感じているのは「便秘」**」であることが明らかとなりました。

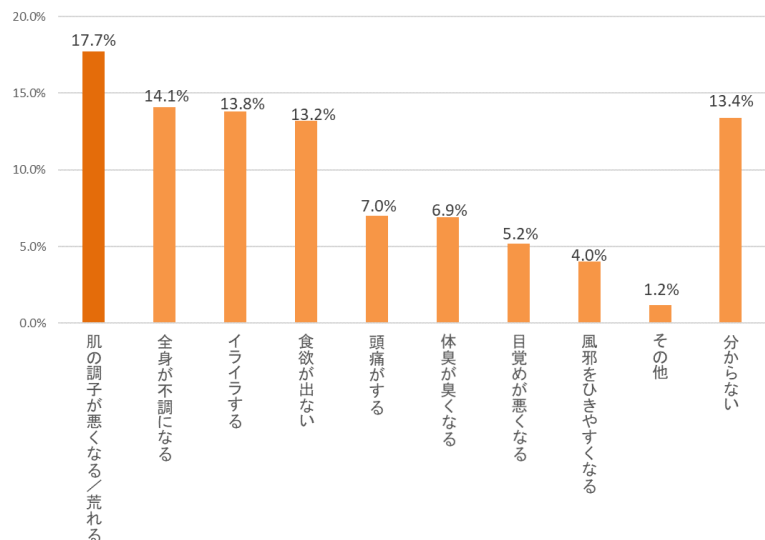
また、「便秘」と回答された方は女性が男性の約2倍、「軟便・下痢」は男性が女性の約24倍と、大腸環境の乱れを感じる具体的な不調において、男女で違いがあることがわかりました。



◆大腸(腸内・おなか)の健康状態が不調なときに他に不調を感じる場所はありますか？

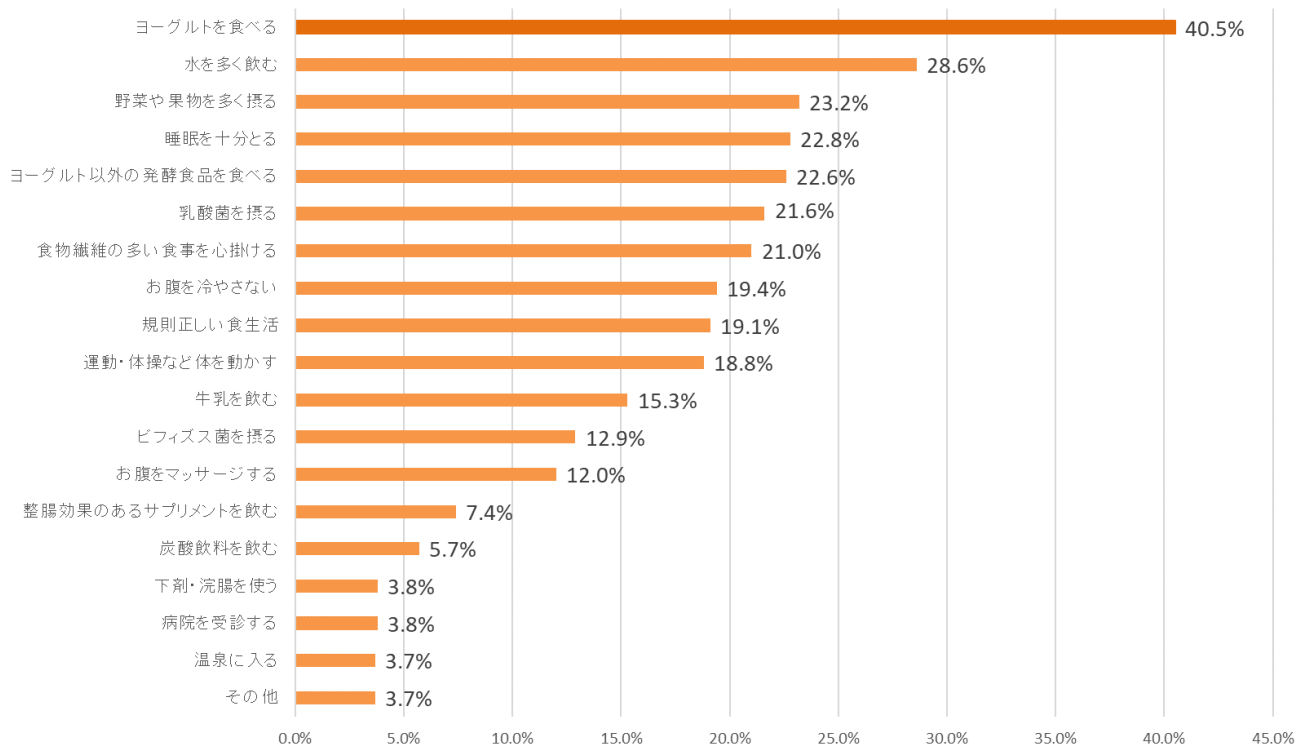
(MA、n=11,656)

「大腸」は便を形成するだけでなく、全身の健康と深く関連していることが最近の研究でわかってきていますが、実際に「大腸環境」の乱れと一緒に、どのような不調を感じているのでしょうか。『大腸(腸内・おなか)の健康状態が不調なときに他に不調を感じる場所はありますか？』と聞いたところ、「**肌の調子が悪くなる／荒れる(17.7%)**」が最も多い結果となりました。特に、女性では、25.8%が「肌の調子が悪くなる／荒れる」と回答しており、4人に1人の女性が「大腸環境」の乱れにより、「肌の不調」を感じていることがわかりました。次点として「**全身が不調になる(14.1%)**」が挙がっており、「大腸環境」の乱れによって全身の不調を感じる人も多いようです。



また、『現在、大腸(腸内・おなか)の健康のためにに行っていることはありますか?』と聞いてみると、**1位の「ヨーグルトを食べる(40.5%)」が、2位の「水を多く飲む(28.6%)」よりも10ポイント以上も高い結果となり、「ヨーグルトは大腸(腸内・おなか)に良い」という認識が定着していることがうかがえる結果**となりました。

◆大腸(腸内・おなか)の健康のためにに行っていることはありますか? (MA、n=11,656)



川本 徹先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

「大腸の健康状態が良くない時は、肌の調子が悪くなったり、全身が不調になったりする」と調査結果でも出ている通り、大腸は全身の健康に深く関わっていますが、大腸自身も不調が慢性化しやすく治りにくい臓器でもあります。だからこそ、若いうちから大腸の健康について意識しておくことが重要です。大腸の健康のためには、調査結果で既に多くの人も意識している通り、ヨーグルトなどで『体に良い菌』であるビフィズス菌や乳酸菌などと、その『菌のエサ』となる水溶性食物繊維(ゴボウ・ネバネバ食材)などをバランスよく継続して摂取するような習慣を付けると良いでしょう。

<調査結果②>

全国 47 都道府県 快便偏差値ランキング

快便偏差値 71.1 と“腸”優秀！ 全国ナンバーワン快便県は「静岡県」 たかが便秘、されど便秘、全国ナンバーワン便秘県は「長崎県」

「大腸環境」の乱れの代表的な状態でもある「便秘」の状況を明らかにするため、みなと芝クリニック川本徹先生監修の下、全国 47 都道府県の 20～50 代男女 11,656 人(各県 248 人)に対し、下記の「便秘の指標」に関する質問を行い、それぞれの回答を点数化しました。その合計点数をもとに「快便偏差値」を算出し、都道府県別にランキング化しました。その結果、**快便偏差値が最も高いナンバーワン快便県は静岡県**となりました。一方で「大腸環境」の悪化が疑われる、**快便偏差値の最も低いナンバーワン便秘県は長崎県**という結果となりました。

《便秘の指標》

◎排便回数 ◎排便時間帯 ◎便の臭い ◎便の形状(固さ)・色 ◎残便感 ◎オナラの臭い ◎ストレス ◎運動頻度 ◎睡眠時間 ◎食事の回数 ◎朝食の摂取状況 ◎水分の摂取状況 ◎風邪のひきやすさ (免疫状態) ◎発酵食品の摂取状況

※◎は 20 点満点、○は 10 点満点の配点

快便県 偏差値上位		
1位	静岡県	71.1
2位	岡山県	70.3
3位	大阪府	69.3
4位	群馬県	66.0
5位	宮城県	65.1

快便県 偏差値下位		
43位	福島県	36.5
44位	奈良県	35.7
45位	愛媛県	35.4
46位	山形県	35.0
47位	長崎県	31.3

快便偏差値 1 位の**快便県である静岡県は、便もオナラも「ニオイ少ない」ランキングで 1 位**、また「**毎日朝食摂取」「風邪ひきにくい」ランキングで 2 位**と好成績でした。「便秘の指標」として重要な項目である「ニオイ」において便・オナラともに 1 位を獲得したことが、快便県 1 位の大きな要因となっているようです。また、残念ながら**便秘県 1 位となってしまった長崎県は、「毎日腸スツキリ」ランキング 46 位、「朝の排便習慣」ランキング 47 位**。また、「**睡眠時間たっぷり」「風邪ひきにくい」ランキングで 44 位**、と健康習慣があまり良くない状況が見受けられました。

静岡県



長崎県



便のニオイ少ない

1位

毎日腸スツキリ

46位

オナラのニオイ少ない

1位

朝の排便習慣

47位

毎日朝食摂取

2位

睡眠時間たっぷり

44位

風邪ひきにくい

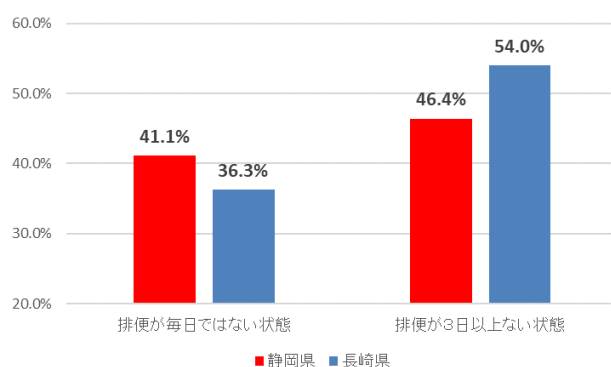
2位

風邪ひきにくい

44位

◆便秘だと思う状態についてお選びください。

(MA、静岡県 n=248、長崎県 n=248)



また、快便県の静岡県と便秘県の長崎県の違いを比較したところ、「便秘だと思う状態」に差がありました。『便秘だと思う状態についてお選びください』と聞くと、「排便が毎日ではない状態」と答えた人が、静岡県が 41.1%だったのに対して、長崎県は 36.3%と 4.8 ポイント少ない結果に。一方、『便秘だと思う状態』を、「排便が 3 日以上ない状態」と答えた人が、静岡県が 46.4%に対し、長崎県は 54.0%と 7.6 ポイントも多くなりました。**毎日排便がないと「便秘」と認識する方多い静岡県と、排便が 3 日以上ないときに「便秘」と認識する方多い長崎県とでは、「便秘」の捉え方に差があり、結果的に、快便県ランキングにも差が出ることとなりました。**

川本 徹先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

ナンバーワン快便県の静岡県が、「便・オナラのニオイが小さい」のは、大腸内の『善玉菌』の量が多く、「大腸環境」が良いことを示しており、逆に「便・オナラのニオイが臭い」と、大腸内で『悪玉菌』が優勢になり、「大腸環境」が乱れている可能性が示唆されます。大腸環境に影響をもたらす『善玉菌』『悪玉菌』の量は、食習慣などに影響を受けているのだと思います。一方、便秘県の長崎県は「毎日腸スツキリ」と「朝の排便習慣」ランキングで下位となっていますが、やはり快便のためには毎日朝食後に排便するという習慣が重要になります。さらに、一見「風邪のひきやすさ」は快便と関係が薄く感じるかもしれませんが、腸内環境が悪化すると、免疫力が下がって風邪をひきやすくなることが考えられます。免疫力を高めるためにも「大腸環境」を整えることは大切なことです。

<調査結果③>

全国 47 都道府県「便の状態」何でもランキング

毎日腸スッキリ県「島根県」 便とオナラのニオイ少ない県「静岡県」 理想的な大便県「岡山県」 残便感少ない県「埼玉県」

《毎日腸スッキリランキング トップ「島根県」 ワースト「京都府」》

大腸環境の状態を知るには、排便回数が大きな指標となり、特に毎日排便があることが大切であると言われています。『1 週間に(大便を)排便する日が何日くらいありますか?』と聞いてみると、「毎日」と回答した人の全国平均は 45.8%となりましたが、**島根県は「毎日」と回答した人が 52.8%と、全国平均よりも 7.0 ポイントも高くなりました。**また、**全国ナンバーワン便秘県となってしまった長崎県は、京都府の次に悪い 46 位で、全国平均より 6.7 ポイントも低く、やはり「毎日の排便」習慣が身につけていないと、快便生活を送ることは難しそうです。**

毎日腸スッキリ ト上位県		
1位	島根県	52.8%
2位	沖縄県	51.2%
3位	岩手県	50.8%
4位	福島県	50.4%
5位	愛知県	50.0%

毎日腸スッキリ 下位県		
43位	富山県	41.1%
44位	徳島県	40.7%
45位	茨城県	39.5%
46位	長崎県	39.1%
47位	京都府	38.7%

《便のニオイ少ないランキング トップ「静岡県」 ワースト「岐阜県」／

オナラのニオイ少ないランキング トップ「静岡県」 ワースト「秋田県」「鳥取県」》

「大腸環境」が良いと、便やオナラはあまり臭くならないと言われています。まずは『便のニオイ』について聞いてみると、全国平均で 72.8%の人が“臭う”と回答(「悪臭」15.2%、「どちらかと言えば臭う」57.6%)。47 都道府県で比較してみると、**静岡県では“臭う”と回答した人が 67.7%(「悪臭」12.1%、「どちらかと言えば臭う」55.6%)と、全国平均よりも 5.1 ポイント少ない結果となりました。**また同様に『オナラのニオイ』について聞いてみると、全国平均で 70.3%の人が“臭う”と回答(「悪臭」16.0%、「どちらかと言えば臭う」54.3%)。47 都道府県で比較してみると、こちらも**静岡県では“臭う”と回答した人が 63.7%(「悪臭」14.9%、「どちらかと言えば臭う」48.8%)と、全国平均より 6.6 ポイントも少ない結果となりました。**

全国ナンバーワン快便県でもある静岡県は、『便のニオイ』『オナラのニオイ』ともに最も少なく、「大腸環境」の状態が良好であることが、便とオナラのニオイからも推測される結果となりました。

便のニオイ少ない 上位県		
1位	静岡県	67.7%
2位	北海道	68.1%
4位	香川県	69.0%
5位	神奈川県	69.4%

便のニオイ少ない 下位県		
43位	愛知県	76.2%
45位	三重県	77.0%
46位	鳥取県	77.4%
47位	岐阜県	78.2%

オナラのニオイ少ない 上位県		
1位	静岡県	63.7%
2位	東京都	64.9%
3位	山梨県	66.1%
4位	滋賀県	67.3%
5位	京都府	67.7%
	大阪府	
	岡山県	
	長崎県	
	鹿児島県	

オナラのニオイ少ない 下位県		
43位	島根県	74.2%
44位	岐阜県	74.6%
	三重県	
46位	秋田県	75.0%
	鳥取県	

《理想的な大便ランキング

トップ「岡山県」 ワースト「北海道」》

良質とされる理想的な便の状態は「バナナ状」で、色は「こげ茶色」だと言われています。『便の形状と色』について聞いてみると、全国平均では 44.7%が「バナナ状でこげ茶色」と回答。47 都道府県で比較してみると、**岡山県が 51.2%と全国ナンバーワンの理想的な大便県となりました。****岡山県は快便県で 2 位であり、快便偏差値の高さが良質な大便状態にも表れる結果となりました。**また**快便県 5 位の宮城県も、理想的な大便県で 2 位**となり、**快便には良質な大便状態が欠かせないと言えそうです。**

▼便の状態を判別する Bristol スケール



理想的な大便 上位県		
1位	岡山県	51.2%
2位	宮城県	50.4%
3位	千葉県	49.2%
4位	広島県	48.0%
	沖縄県	

理想的な大便 下位県		
43位	茨城県	41.1%
	香川県	
45位	青森県	40.7%
	山形県	
47位	北海道	36.7%

《残便感少ないランキング トップ「埼玉県」 ワースト「三重県」》

たとえ毎日排便があっても「残便感」がある排便では、快便状態であるとは言えません。『排便時の残便感』について聞いてみると、全国平均で 36.7%の人が“ある”と回答(「ある」8.0%、「どちらかと言えばある」28.7%)。47 都道府県で比較してみると、**埼玉県では“ある”と回答した人が 29.8%(「ある」7.7%、「どちらかと言えばある」22.2%)で、最も少ない結果となりました。**一方、ワースト 1 位ではないものの、**下位にランクインしている愛媛県・福島県・奈良県は、快便県ランキングでもワースト 5 位に入り、「残便感」のある排便状態からも「大腸環境」が不安視される結果となりました。**

残便感少ない 上位県		
1位	埼玉県	29.8%
2位	沖縄県	30.6%
3位	岩手県	32.3%
	東京都	
	和歌山県	

残便感少ない 下位県		
41位	富山県	40.3%
	岐阜県	
	島根県	
44位	奈良県	41.9%
45位	福島県	42.3%
46位	愛媛県	45.2%
47位	三重県	46.8%

<調査結果④>

全国 47 都道府県「快便に繋がる生活習慣」何でもランキング

運動習慣定着県「大阪府」 毎日朝食摂取県「和歌山県」
睡眠時間たっぷり県「群馬県」 風邪ひきにくい県「香川県」

《運動習慣定着ランキング トップ「大阪府」 ワースト「兵庫県」》

運動不足により腹筋が弱くなると便を押し出す力が弱くなってしまい、快便に近づけません。『日頃の運動習慣』について聞いてみると、全国平均で39.6%が“週1回以上”と回答(「毎日」9.3%、「週4～5回」8.1%、「週2～3回」12.9%、「週1回」9.3%)。47都道府県で比較してみると、**大阪府の2人に1人が“週1回以上”と回答(「毎日」9.7%、「週4～5回」11.3%、「週2～3回」14.5%、「週1回」14.5%)し、全国平均を10ポイント以上も上回る結果となり、快便県3位も納得の運動習慣**があることが明らかとなりました。

運動習慣定着 上位県		
1位	大阪府	50.0%
2位	北海道	48.4%
3位	鹿児島県	45.6%
4位	東京都	44.7%
5位	三重県	44.0%

※週1回以上の運動習慣の割合でランキング化

運動習慣定着 下位県		
41位	栃木県	35.2%
	富山県	
	鳥取県	
44位	福岡県	35.1%
	香川県	
46位	京都府	34.8%
47位	兵庫県	33.5%

《毎日朝食摂取ランキング トップ「和歌山県」 ワースト「沖縄県」》

快便には、三食きちんと食事を摂り、特に朝食摂取後の排便習慣を付けることが良いと言われています。『朝食摂取』について聞いてみると、全国平均で「かならず毎朝食べる」が50.8%となりました。47都道府県で比較してみると、1位は和歌山県で「かならず毎朝食べる」が59.7%、**2位が静岡県で59.3%と、1位とも僅差であり、全国ナンバーワン快便県の静岡県は、きちんと朝食を毎日食べるのが習慣化されている**ことがうかがえます。

毎日朝食摂取 上位県		
1位	和歌山県	59.7%
2位	静岡県	59.3%
3位	岡山県	58.5%
	香川県	
5位	岐阜県	57.3%

※毎日の朝食摂取の割合でランキング化

毎日朝食摂取 下位県		
43位	鹿児島県	45.6%
44位	群馬県	45.2%
	高知県	
46位	東京都	44.8%
47位	沖縄県	41.1%

《睡眠時間たっぷりランキング トップ「群馬県」 ワースト「茨城県」》

睡眠中は副交感神経が働いて大腸の動きが活発になるため、十分な睡眠が快便への近道とも言われています。『睡眠時間』について聞いてみると、全国平均で39.2%が“7時間以上”と回答(「7～9時間」38.5%、「10時間以上」0.7%)しました。47都道府県で比較してみると、**群馬県では44.7%の人が“7時間以上”と回答(「7～9時間」43.5%、「10時間以上」1.2%)し、全国平均を5.5ポイント上回る結果**となりました。また、**全国ナンバーワン便秘県の「長崎県」は、睡眠時間たっぷりランキングでもワースト5位に入る結果となり、「便の状態」だけでなく、「生活習慣」にも改善の余地がある**可能性があります。

睡眠時間たっぷり 上位県		
1位	群馬県	44.7%
2位	長野県	44.4%
3位	佐賀県	44.3%
	熊本県	
5位	滋賀県	43.5%

※7時間以上睡眠の割合でランキング化

睡眠時間たっぷり 下位県		
43位	山口県	35.9%
44位	長崎県	35.5%
45位	福島県	34.7%
	島根県	
47位	茨城県	33.1%

《風邪ひきにくいランキング トップ「香川県」 ワースト「愛媛県」》

「大腸環境」が良好だときちんと免疫機能が働き、風邪をひきにくくなるということで、風邪のひきやすさからも、大腸環境の状態をチェックすることができます。『風邪のひきやすさ』について聞いてみると、全国平均で74.0%が“ひきにくい”と回答(「ひきにくい」32.6%、「どちらかと言えばひきにくい」41.4%)しました。47都道府県で比較してみると、**香川県の79.8%の人が風邪を“ひきにくい”と回答(「ひきにくい」35.9%、「どちらかと言えばひきにくい」44.0%)し、全国1位**となりました。また**2位に、全国ナンバーワン快便県の静岡県と快便県3位の大阪府が同率でランクインしており、快便の方には風邪をひきにくいと感じられている方が多いという結果となり、大腸環境と風邪のひきやすさが密接に関わっていることが示唆される結果**となりました。

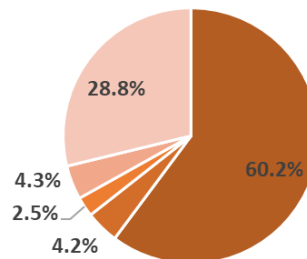
風邪ひきにくい 上位県		
1位	香川県	79.8%
2位	静岡県	79.4%
	大阪府	
4位	山梨県	78.6%
5位	栃木県	78.2%

風邪ひきにくい 下位県		
	奈良県	
41位	鳥取県	71.0%
	宮崎県	
44位	長崎県	70.2%
45位	福井県	69.8%
	鹿児島県	
47位	愛媛県	67.7%

テレワークと排便回数に関係あり？ ほぼ毎日出勤している人と週に 2 日以上テレワークしている人の、 毎日腸スツキリの割合に約 1.3 倍の差が！！

◆現在の働き方について教えてください。(SA、n=11,656)

「新しい生活様式」の実践が求められる昨今、今までとは違う生活様式に慣れず、体調の変化を感じている人も多いのではないのでしょうか。『現在の働き方について教えてください』と聞いてみると、**全国で 60.2%の人が「ほぼ毎日(週 4 日以上)出勤している」結果**となり、「新しい生活様式」でテレワークやローテーション勤務が推奨されていますが、全国での浸透・実践までには、まだ時間が掛かりそうであることがうかがえます



■ ほぼ毎日 (週 4 日以上) 出勤している
■ 半分程度 (週 2、3 日) は出勤し、残りはテレワークで働いている
■ 週 1 回程度は出勤しているが、テレワークで働くことの方が多い
■ 完全にテレワークで働いている
■ その他

そして『現在の働き方』別に、『1 週間の排便日数』を比較してみると、「毎日排便」の人の割合が「ほぼ毎日 (週 4 日以上) 出勤している人」は 50.4%なのに対して、「週 2 日以上テレワークで働いている人 (半分程度は出勤し残りはテレワークで働いている、週 1 回程度は出勤しているがテレワークで働くことの方が多い、完全にテレワークで働いている)」の平均 (加重平均) は 39.1%と、約 1.3 倍もの差がありました。

◆1 週間に (大便を) 排便する日が何日くらいありますか。(SA、n=11,656)

	毎日	1 週間に 6 日	1 週間に 5 日	1 週間に 4 日	1 週間に 3 日	1 週間に 2 日	1 週間に 1 日	1 週間に 1 日より少ない
ほぼ毎日 (週 4 日以上) 出勤している	50.4%	11.9%	10.7%	8.3%	8.6%	5.5%	1.6%	2.8%
半分程度 (週 2、3 日) は出勤し、残りはテレワークで働いている	39.7%	15.7%	12.4%	13.8%	9.5%	5.6%	0.2%	3.1%
週 1 回程度は出勤しているが、テレワークで働くことの方が多い	36.3%	14.7%	15.1%	11.0%	12.7%	4.8%	1.4%	4.1%
完全にテレワークで働いている	40.3%	12.8%	11.6%	8.8%	6.8%	5.4%	1.4%	12.8%
その他	38.6%	13.0%	12.6%	9.3%	12.2%	6.6%	1.9%	5.9%

また、排便する日が「1 週間に 1 日より少ない」人の割合が、「ほぼ毎日 (週 4 日以上) 出勤している」人では 2.8%なのに対して、「完全にテレワークで働いている」人では 12.8%と、10 ポイントも上回っており、テレワークによる運動不足や同じ体勢を続けることによる排便への影響が推察される結果となりました。

川本 徹先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

テレワークで通勤がなくなり自宅に籠りがちになると、活動量が低下し、お腹が空きづらくなります。それにより食べる量が減少することで便の量も減り、排便回数が減ってしまうのでしょうか。急に強い環境の変化や、行動制限による抑圧感もストレスとなり、「大腸環境」が乱れる一因となります。積極的に体を動かす、リズムを崩さないよう生活する、ストレスを感じた時は気分転換する、などをいつもより意識してみましょう。また生活リズムを整えるために、ペットと一緒に散歩に出る、ガーデニングで水やりや草むしりすることなどで、規則正しい生活リズムを作ってみるのも良いかもしれません。



みなと芝クリニック 院長 川本 徹先生

筑波大学医学専門学群卒業、筑波大学大学院医学研究科修了。「“メスをとれる内科”たる外科医になれ」の教えのもと、筑波大学附属病院の消化器外科で、内科医よりも内科的な外科医をめざす。筑波大学臨床医学系外科(消化器)講師、米国テキサス大学 MD アンダーソン癌センター客員講師、東京女子医科大学消化器病センター外科非常勤講師などを歴任後の 2010 年、都営地下鉄三田駅の近くにみなと芝クリニック開院。2014 年には、現在の地へリニューアルオープン。内科や外科から、皮膚科、整形外科、消化器科、肛門科まで、幅広い診療を行っている。日本外科学会認定医、日本消化器外科学会認定医、日本消化器病学会専門医。

<参考>

全国 47 都道府県 快便偏差値ランキング

快便県 偏差値上位		
1位	静岡県	71.1
2位	岡山県	70.3
3位	大阪府	69.3
4位	群馬県	66.0
5位	宮城県	65.1
6位	宮崎県	64.7
7位	栃木県	62.7
8位	和歌山県	60.2
9位	新潟県	59.9
10位	長野県	57.9
11位	北海道	57.1
12位	沖縄県	57.0
13位	福岡県	56.4
14位	岩手県	56.0
15位	東京都	55.6
16位	熊本県	55.2
17位	山梨県	54.4
18位	埼玉県	53.0
19位	香川県	52.7
20位	石川県	52.5
21位	佐賀県	50.7
22位	鹿児島県	49.4
23位	福井県	48.4
24位	滋賀県	48.2
25位	千葉県	47.9
26位	高知県	46.2
27位	島根県	45.9
28位	茨城県	45.7
29位	富山県	45.6
30位	青森県	45.5

31位	大分県	44.6
32位	徳島県	44.4
33位	愛知県	44.2
34位	兵庫県	44.1
35位	秋田県	43.1
36位	鳥取県	42.7
37位	神奈川県	41.9
38位	京都府	41.5
39位	広島県	40.8
40位	山口県	39.8
41位	三重県	39.6
42位	岐阜県	38.8
43位	福島県	36.5
44位	奈良県	35.7
45位	愛媛県	35.4
46位	山形県	35.0
47位	長崎県	31.3
快便県 偏差値下位		

＜参考情報＞ 森永乳業のビフィズス菌研究

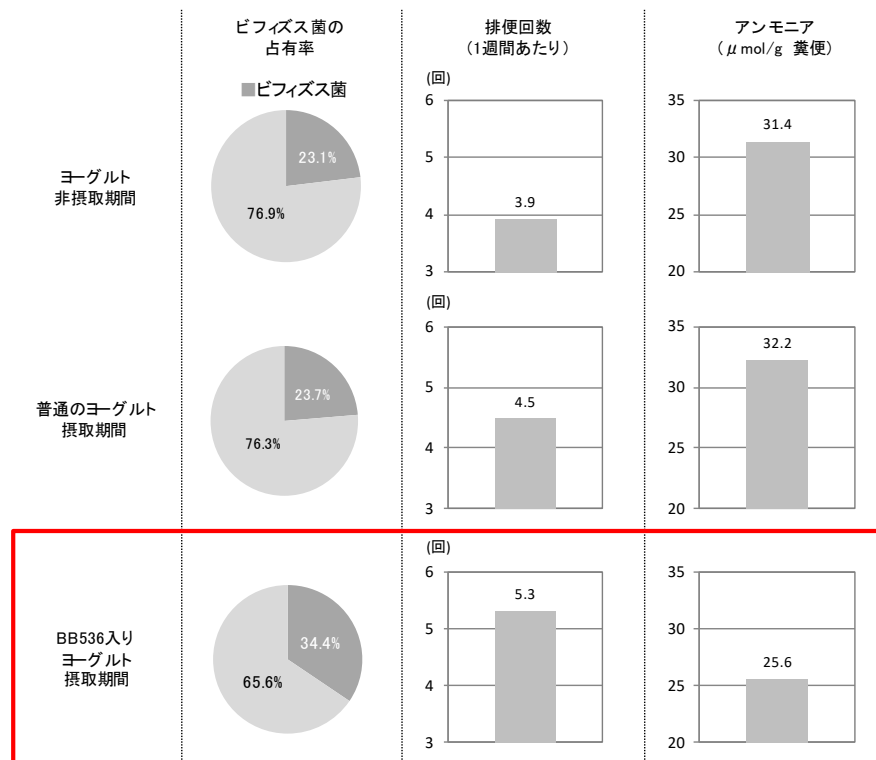
ヒトにすむ種類のビフィズス菌は酸や酸素に弱く、食品への応用は困難でした。森永乳業では 1969 年に当社独自のビフィズス菌「ビフィズス菌 BB536」を発見するなど、50 年以上にわたりビフィズス菌の研究を重ねてきました。その中で、1971 年には、乳製品へ応用することに成功しています。

「ビフィズス菌 BB536」は健康な乳児から発見され、乳児から大人まで、ヒトのお腹にすんでいる種類のビフィズス菌です。日本国内での長年の販売実績と、世界 30 カ国以上でヨーグルトやサプリメント、育児用ミルクなどに利用されている実績から、世界で認められたビフィズス菌と言えるでしょう。また、乳児の健康を守る「ビフィズス菌 M-16V」やウエスト周囲径を減らす「ビフィズス菌 B-3」などを活用した商品も国内外で発売しています。

今回は「ビフィズス菌 BB536」について、数ある研究の中から、整腸作用に関する研究データをご紹介します。

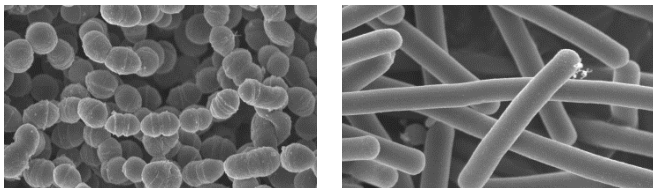
■「ビフィズス菌 BB536」整腸作用データ

便秘気味の女性 39 人に「ビフィズス菌 BB536」を配合したヨーグルトを 1 日 100g (BB536 は 20 億以上) 2 週間食べてもらったところ、ビフィズス菌の割合が増えて排便回数が増加し、有害物質であるアンモニア濃度が低下しました。これらの作用は普通の乳酸菌で作ったヨーグルトよりも高い効果が示されており、このような結果は複数の臨床試験により実証されています。



■知っていますか？ビフィズス菌と乳酸菌の違い

ビフィズス菌と乳酸菌の違いをご存じでしょうか？ビフィズス菌の最も大きな特徴は、ヒトの腸内に最も多くすんでいる有用な菌であることです。ヒトの腸内では 1~10 兆のビフィズス菌がすんでいます。乳酸菌はその 1/10000~1/100 以下にすぎません。そのため、ビフィズス菌はヒトの腸内に適した菌と言えるでしょう。また、ビフィズス菌が作る酢酸には、強い殺菌力や腸の粘膜を保護する作用があります。特に酢酸を作る能力の高いビフィズス菌では、感染症の予防効果があることが知られています。

	ビフィズス菌	乳酸菌
菌の形		
	ビフィズス菌	乳酸球菌 乳酸桿菌
棲息場所	主にヒトや動物の腸内	自然界一般(牛乳・乳製品、ヒトや動物の腸内、漬物など一部の発酵食品)
酸素に対する性質	酸素があると生育できない (偏性嫌気性)	酸素があっても生育できる (通性嫌気性)
主な代謝産物	乳酸 + 酢酸	乳酸

以上