

2020 年 12 月

【47 都道府県 1 万人超対象 全国一斉「大腸環境(※1)」実態調査】

第2弾『地域篇』

ヨーグルトなどの発酵食品パワーで“腸”元気地域!?

快便偏差値 68.4、全国ナンバーワン“快便”地域「甲信越」

森永乳業は 50 年以上にわたるビフィズス菌の研究において得た知見や成果を、人々の健康にお役立ていただけるよう取り組んでまいりました。このたび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、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」実態を調査し、その結果を 2020 年 9 月に発表いたしました。

今回は、「大腸環境」実態調査から、47 都道府県を 10 地域に分け、分析した結果をご報告いたします。

※1「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 快便偏差値 68.4、全国ナンバーワン“快便”地域「甲信越」
- ② 「甲信越」は、「大腸環境の乱れ」が全国で最も少ない、“腸”元気地域！
- ③ 厳しい気候環境に備えて日ごろから体調管理を徹底している？
風邪をひきにくい地域「甲信越」
- ④ ヨーグルトなどの発酵食品で「大腸環境の乱れ」を対策!?
発酵食品毎日摂取地域「甲信越」

<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があります。

① 快便偏差値 68.4、全国ナンバーワン“快便”地域「甲信越」

「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もと、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、47 都道府県を 10 地域に分け、地域別にランキング化した結果、快便偏差値が最も高いナンバーワン“快便”地域は甲信越となりました。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”地域は四国となりました。

《便秘の指標》 ※◎は 20 点満点、○は 10 点満点の配点◎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

《地域分け(※2)》

地域名	都道府県名
北海道(n=248)	北海道
東北(n=1,488)	青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
関東(n=1,736)	茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川
甲信越(n=744)	新潟、山梨、長野
東海(n=992)	静岡、岐阜、愛知、三重
北陸(n=744)	富山、石川、福井
近畿(n=1,488)	滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山
中国(n=1,240)	鳥取、島根、岡山、広島、山口
四国(n=992)	徳島、香川、愛媛、高知
九州・沖縄(n=1,984)	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄

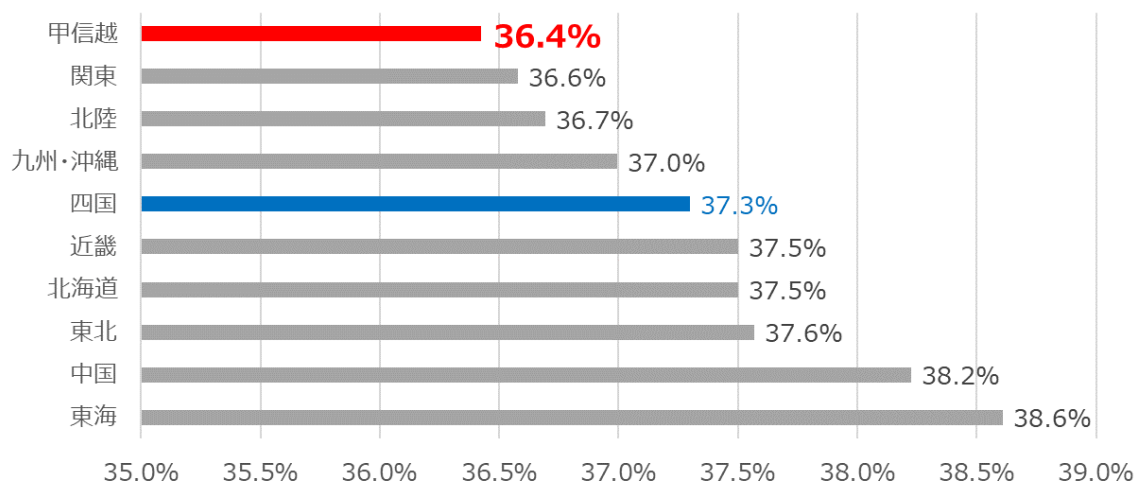
※2 2020 年 9 月内閣府発表の「地域経済動向」の地域区分を参考に、九州と沖縄を 1 つの地域としています。

快便偏差値ランキング		
1位	甲信越	68.4
2位	北海道	67.8
3位	関東	58.1
4位	九州・沖縄	52.9
5位	近畿	49.5
6位	北陸	47.2
7位	東海	46.0
8位	中国	44.8
9位	東北	42.2
10位	四国	36.7

② 「甲信越」は、「大腸環境の乱れ」が全国で最も少ない、「腸」元気地域！

大腸は全身の健康に重要な働きをする、「快便」のためには欠かせない臓器です。『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、甲信越は「ある」または「どちらかと言えばある」が 36.4%となり、「大腸(腸内・おなか)」の不調が最も少ない地域でした。

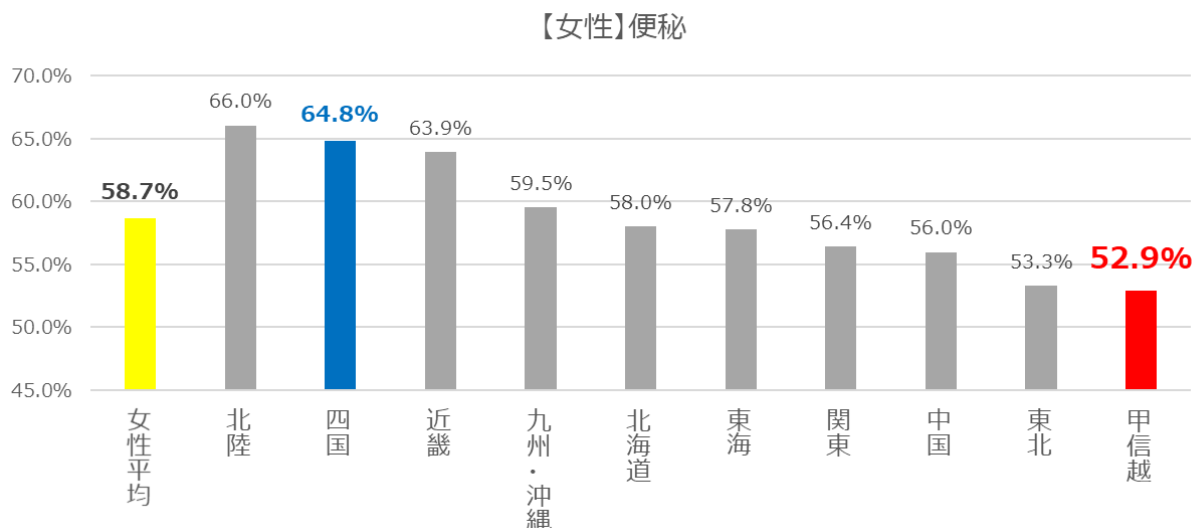
◆大腸(腸内、おなか)の健康状態に不調はありますか?(SA、n=11,656、「ある」または「どちらかと言えばある」と回答した割合)



さらに「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」と回答した人に、『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、全国では約半数の人(46.3%)が、「大腸環境」の乱れを最も感じるのは「便秘」であることが明らかになりました。男女別の回答では女性が58.7%と、男性29.6%の約2倍でした。

一方、大腸環境の乱れが最も少ない甲信越では、「便秘」と回答した人は44.6%にとどまり、さらに甲信越の女性で便秘と回答した方は52.9%と、全国の女性では最も少ない結果となりました。

◆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=2,501)



③厳しい気候環境に備えて日ごろから体調管理を徹底している?

風邪をひきにくい地域「甲信越」

甲信越が“腸”元気地域である秘訣はどんな生活習慣や食生活に隠されているのでしょうか?

監修者の川本先生によると「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と考えられるため、一見関係が薄く感じるかもしれませんが、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る」とのこと。大腸環境は風邪のひきやすさと大きく関係しているようです。

そこで、『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。

地域別に比べてみると、甲信越の76.9%の人が風邪を“ひきにくい”と回答(「ひきにくい」34.1%、「どちらかと言えばひきにくい」42.7%)し、風邪をひきにくい地域1位でした。

甲信越は年間の快晴日数が少なく、平均気温も低い、日本の中でも厳しい気候環境の地域です。この厳しい気候環境に備え、日ごろから大腸を含めた体調管理に気を付けている人が多いのかもしれません。

風邪ひきにくいランキング		
1位	甲信越	76.9%
2位	四国	75.5%
3位	北海道	75.0%
4位	近畿	74.9%
5位	関東	74.5%
6位	東海	74.0%
7位	東北	73.7%
8位	中国	73.4%
9位	北陸 九州・沖縄	72.4%

④ヨーグルトなどの発酵食品で「大腸環境の乱れ」を対策!?

発酵食品毎日摂取地域「甲信越」

先の「47 都道府県 1 万人超対象 全国一斉『大腸環境』実態調査」のニュースリリース*において、監修者の川本先生が「大腸の健康のためには、ヨーグルトなどの発酵食品で『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」と解説されている通り、発酵食品と大腸環境は密接な関係にあります。

『1 週間の「発酵食品」を食べる頻度』について聞いてみると、全国平均では 19.6% の人が「毎日」と回答しました。

地域別に比べてみると、**甲信越では 22.3% が「毎日」と回答し、全国平均よりも 2.7 ポイント高く、全国 1 位**でした。

*森永乳業ニュースリリース 2020 年 9 月

【47 都道府県 1 万人超対照 全国一斉「大腸環境」実態調査】

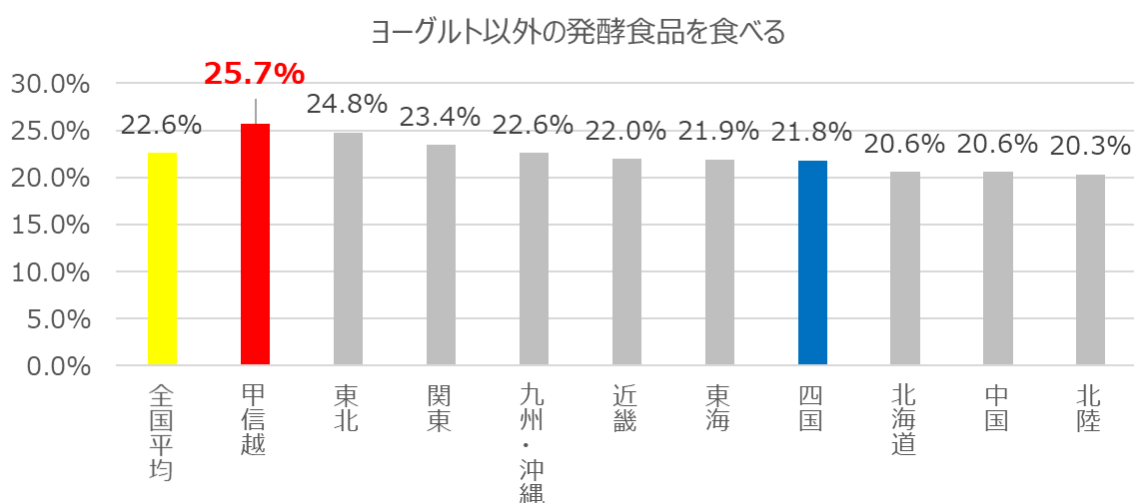
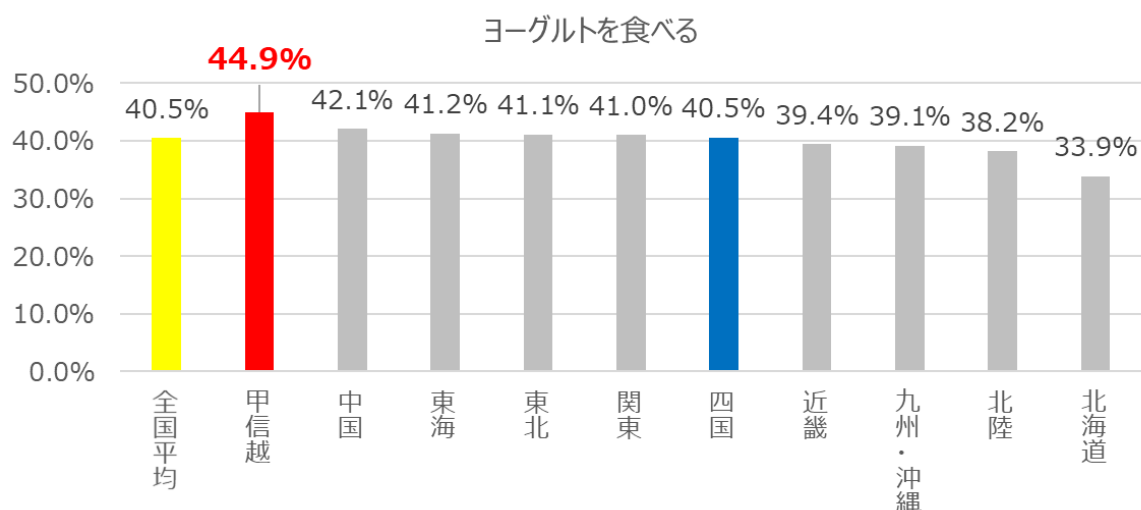
3 人に 1 人以上の日本国民は「大腸環境」が乱れている！

大腸環境が良好な全国ナンバーワン快便県は「静岡県」

<https://www.morinagamilk.co.jp/archives/007/202010/200924%2047research.pdf>

発酵食品毎日摂取ランキング		
1位	甲信越	22.3%
2位	東北	21.8%
3位	東海	20.7%
4位	北陸	20.0%
5位	近畿 関東	19.9%
7位	四国	18.6%
8位	北海道 九州・沖縄	17.7%
10位	中国	17.6%

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



さらに『大腸(腸内・おなか)の健康のために行っていることはありますか?』と聞いてみると、全国では「ヨーグルトを食べる(40.5%)」が最も多い結果でした。

地域別に比べてみると、甲信越が全国平均よりも 4.4 ポイント高い、44.9%となり、大腸の健康のために最もヨーグルトを食べている地域でした。また、ヨーグルト以外の発酵食品についても、甲信越が 25.7%と、全国平均の22.6%よりも 3.1 ポイント高い、全国 1 位でもあり、ヨーグルトやその他の発酵食品をよく食べていることが甲信越の快便偏差値1位に繋がっているのかもしれない。

川本徹先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

甲信越地域は、大腸の健康のために、ヨーグルトや発酵食品をたくさん食べることで、ビフィズス菌などのプロバイオティクスをたくさん摂取していることから、大腸環境が良好な人が多いことが推測され、快便偏差値 1 位に繋がっているのではないのでしょうか。

また、甲信越はワインやウイスキー、日本酒の製造所がたくさんあることからわかるように、水が良い地域です。水が良ければ野菜や穀類の質も良く美味しいので、体に良いものをたくさん食べている結果、良い大腸環境に結びついているのかもしれない。



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

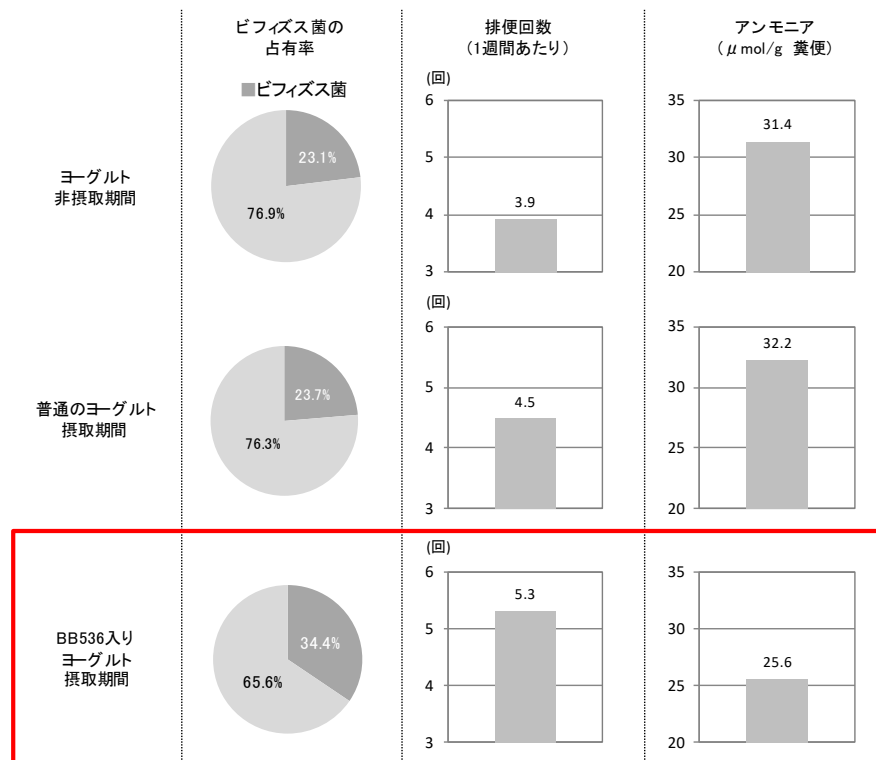
ヒトにすむ種類のビフィズス菌は酸や酸素に弱く、食品への応用は困難でした。森永乳業では1969年に当社独自のビフィズス菌「ビフィズス菌 BB536」を発見するなど、50年以上にわたりビフィズス菌の研究を重ねてきました。その中で、1971年には、乳製品へ応用することに成功しています。

「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

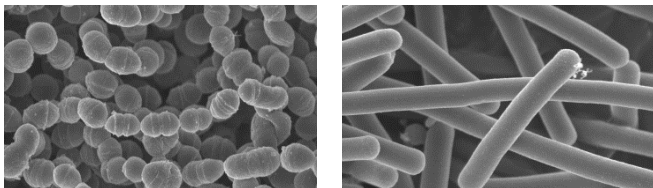
便秘気味の女性39人に「ビフィズス菌 BB536」を配合したヨーグルトを1日100g(BB536は20億以上)2週間食べてもらったところ、ビフィズス菌の割合が増えて排便回数が増加し、有害物質であるアンモニア濃度が低下しました。これらの作用は普通の乳酸菌で作ったヨーグルトよりも高い効果が示されており、このような結果は複数の臨床試験により実証されています。



出典：Yaeshima et al., Bioscience Microflora, 1997

■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