

2021 年 1 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 4 弾『近畿地方篇』

**近畿ナンバーワン快便県「大阪府」は、全国でも 3 位！
大阪府女性の「大腸のために行っていること」は 4 項目で
全国女性平均を 5.8 ポイント以上上回る！**

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」の実態を調査し、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、近畿地方の 2 府 4 県にフォーカスして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 近畿地方の「大腸環境」の状態は全国平均並み
ただし、近畿地方女性の「便秘」の割合は、全国女性平均よりも 5.4 ポイント高
- ② 近畿地方は便・オナラのニオイが特に優秀！
便のニオイ少ない 2 位、オナラのニオイ少ない 1 位
- ③ 快便偏差値 69.3 近畿ナンバーワン快便県は「大阪府」
- ④ 大阪府女性の大腸環境への健康意識の高さが明らかに！
大腸の健康のために行っていること 4 項目で、
全国女性平均を 5.8 ポイント以上上回るスコア！
- ⑤ 「大腸環境」の乱れは全身の健康状態にも悪影響！
排便状態の指標「便のニオイ」「残便感」近畿ワースト 1 位「奈良県」
さらに、全身の健康「風邪ひきにくいランキング」も近畿ワースト 1 位

<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。

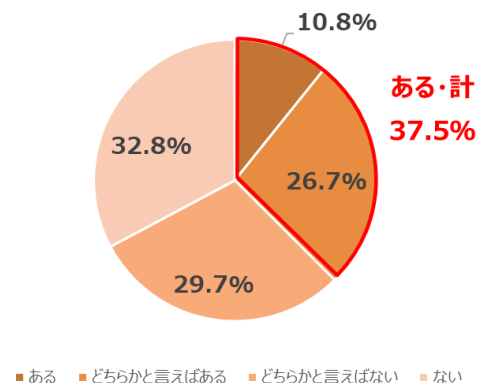
※ 近畿(n=1,488):滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山(2020 年 9 月内閣府発表の「地域経済動向」の地域区分を参考)

① 近畿地方の「大腸環境」の状態は全国平均並み

ただし、近畿地方女性の「便秘」の割合は、全国女性平均よりも 5.4 ポイント高

◆大腸(腸内・おなか)の健康状態に不調はありますか？(SA、近畿地方n=1,488)

大腸は全身の健康に重要な働きを持つ臓器ですが、大腸に不調を抱えている近畿地方の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、**37.5%の近畿地方の人が「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**。全国では、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」と回答した人は 37.3%だったので、近畿地方の大腸の健康状態は、全国平均並みでした。



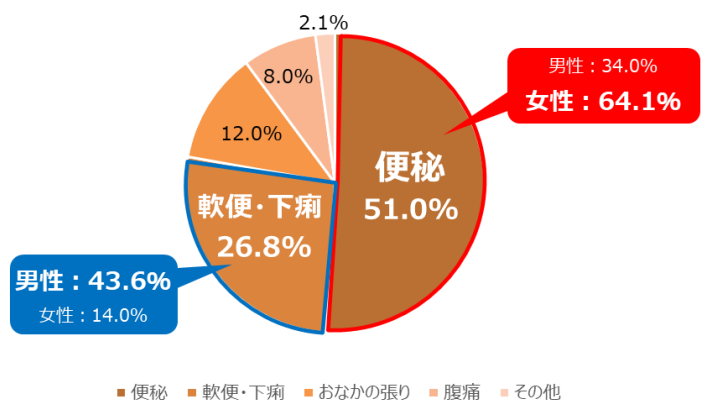
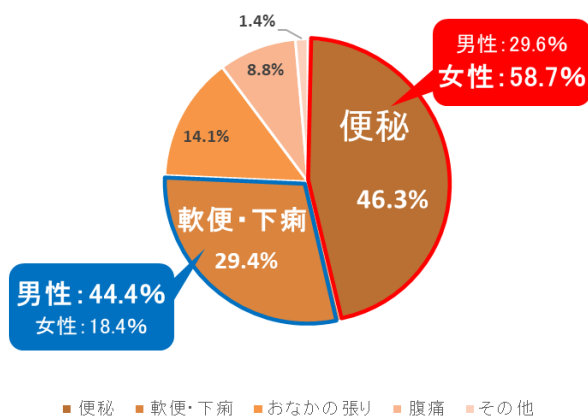
しかし、「大腸(腸内・おなか)」の不調が「ある」と答えた方に、『大腸(腸内・おなか)の健康状態で具体的な不調はどんなことですか？』と聞いてみると、近畿地方の約半数の人(51.0%)が、「大腸環境」の乱れを最も感じているのは「便秘」であることが明らかとなりました。全国と比較しても 4.7 ポイント高い結果となっており、「便秘」で悩む人が多い結果となりました。

近畿地方男性は大腸の具体的な不調である「便秘」「軟便・下痢」を感じている割合は全国平均並みでしたが、**近畿地方女性は「便秘」と回答した人が 64.1%と、全国女性よりも 5.4 ポイントも高い結果**となっており、近畿女性の「便秘」による「大腸環境」の乱れが心配され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？

【全国】(SA,n=4,350)

【近畿地方】(SA,n=558)



② 近畿地方は便・オナラのニオイが特に優秀！

便のニオイ少ない 2 位、オナラのニオイ少ない 1 位

「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、**近畿地方の71.7%の人が「臭う」と回答**(「悪臭」14.9%、「どちらかと言えば臭う」56.9%)。また同様に『オナラのニオイ』について聞いてみると、**近畿地方の 68.5%の人が「臭う」と回答**(「悪臭」16.3%、「どちらかと言えば臭う」52.2%)。

「便のニオイ少ない地域ランキング」全国 2 位、「オナラのニオイ少ない地域ランキング」1 位と、「便秘」女性は多いものの、近畿地方は、ニオイカテゴリーにおいては、とても優秀な結果となりました。

便のニオイ少ないランキング		
1位	北海道	68.1%
2位	近畿	71.7%
3位	甲信越	71.8%
4位	北陸	72.0%
5位	関東	72.2%
6位	四国	72.5%
7位	東北	72.9%
8位	九州・沖縄	73.4%
9位	中国	74.2%
10位	東海	74.8%

オナラのニオイ少ないランキング		
1位	近畿	68.5%
2位	北海道	69.4%
3位	甲信越	69.5%
4位	四国 九州・沖縄	70.0%
6位	関東	70.2%
7位	北陸	70.8%
8位	東海	71.3%
9位	東北	71.4%
10位	中国	71.9%

③ 快便偏差値 69.3 近畿ナンバーワン快便県は「大阪府」

「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、都道府県別にランキング化しました。

近畿地方の2府4県にフォーカスしてランキング化した結果、近畿地方の中で**快便偏差値が最も高い、近畿ナンバーワン快便県は大阪府**となりました。一方で「大腸環境」の悪化が疑われる、**快便偏差値が最も低い、近畿ナンバーワン便秘県は奈良県**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

全国47都道府県 快便偏差値ランキング (近畿地方のみ)		
1位	大阪府	69.3
2位	和歌山県	60.2
3位	滋賀県	48.2
4位	兵庫県	44.1
5位	京都府	41.5
6位	奈良県	35.7

④ 大阪府女性の大腸環境への健康意識の高さが明らかに！

**大腸の健康のために行っていること4項目で、
全国女性平均を5.8ポイント以上上回るスコア！**

『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、大阪府民が大腸の健康のために行っていることで、**全国平均よりも5ポイント以上も上回る項目が、「野菜や果物を多く摂る(29.4%)」、「食物繊維の多い食事を心掛ける(26.2%)」、「運動・体操など体を動かす(24.2%)」、「規則正しい食生活(28.2%)」**と4つありました。

大阪府の男女別にみると、男性も総じて全国平均よりも高いスコアでしたが、**大阪府女性が大腸の健康のために行っている、「野菜や果物を多く摂る(35.5%)」、「食物繊維の多い食事を心掛ける(31.5%)」、「運動・体操など体を動かす(26.6%)」、「規則正しい食生活(30.6%)」は、全国女性平均と比べても5.8ポイント以上と大きく上回る結果**となりました。

大阪府女性の「大腸環境」への健康意識の高さが明らかとなり、大阪府が近畿ナンバーワン快便県である要因が見えてきました。大阪府は、府民の平均寿命・健康寿命が、ともに全国平均より低いという課題を抱えていましたが、2018年10月に「大阪府健康づくり推進条例」を制定し、健康づくりに力を入れ始めており、その結果が徐々に表れているのかもしれません。

◆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、近畿地方n=1,488)

	野菜や果物を 多く摂る	食物繊維の多い 食事を心掛ける	運動・体操など 体を動かす	規則正しい 食生活
全国平均	23.2%	21.0%	18.8%	19.1%
全国・男性平均	18.7%	16.3%	18.1%	16.6%
全国・女性平均	27.7%	25.7%	19.5%	21.6%
大阪府	29.4%	26.2%	24.2%	28.2%
大阪府・男性	23.4%	21.0%	21.8%	25.8%
大阪府・女性	35.5%	31.5%	26.6%	30.6%
滋賀県	22.2%	20.2%	19.4%	20.6%
京都府	23.8%	21.8%	13.7%	21.4%
兵庫県	26.2%	19.8%	16.9%	19.4%
奈良県	22.6%	21.4%	16.5%	19.0%
和歌山県	25.0%	23.4%	18.5%	24.6%

※赤字: 全国平均と比較して5ポイント以上高い

⑤ 「大腸環境」の乱れは全身の健康状態にも悪影響！

排便状態の指標「便のニオイ」「残便感」 近畿ワースト1位「奈良県」 さらに、全身の健康「風邪ひきにくいランキング」も近畿ワースト1位

快便偏差値が近畿地方で最も低く、全国でも44位とワースト5に入ってしまった、奈良県の「大腸環境」について詳しく見てみると、排便状態の悩みが推察されました。

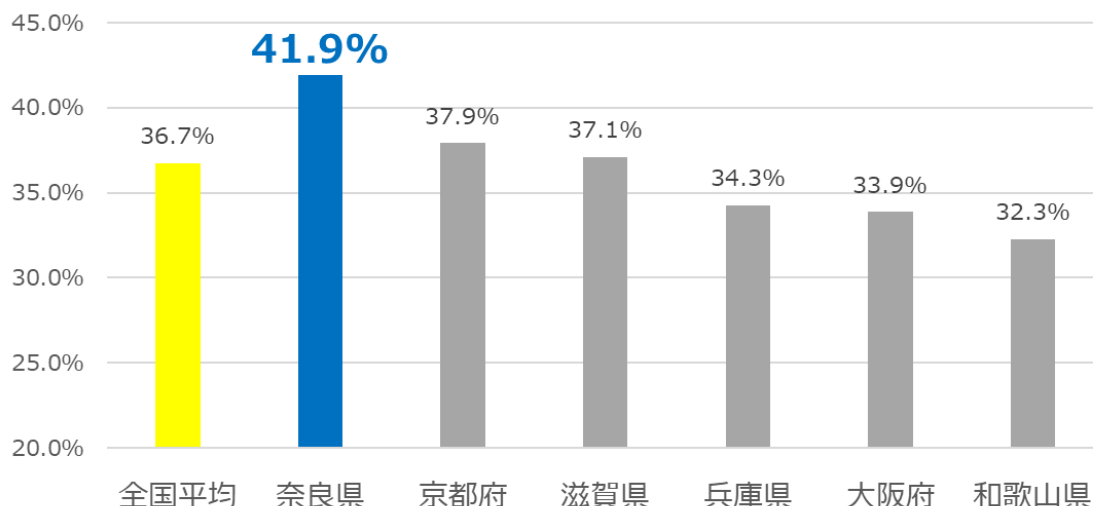
「大腸環境」の状態が良いと、便はあまり臭くならないと言われています。『便のニオイ』について聞いてみると、奈良県は75.4%の人が“臭う”と回答(「悪臭」12.9%、「どちらかと言えば臭う」57.3%)し、近畿地方ワースト1位となっていました。

また、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。『あなたが排便する際、残便感がありますか？』と聞いてみると、全国平均では“ある”と回答した人が36.7%(「ある」8.0%、「どちらかと言えばある」28.7%)なのに対して、奈良県は“ある”と回答した人が41.9%(「ある」9.3%、「どちらかと言えばある」32.7%)と、全国平均よりも5ポイント以上も高く、全国で44位、近畿地方で最も残便感を抱えている結果となり、「大腸環境」の乱れが不安視される結果となりました。

便のニオイ少ないランキング

1位	京都府	69.8%
2位	和歌山県	70.2%
3位	滋賀県 兵庫県	71.4%
5位	大阪府	72.2%
6位	奈良県	75.4%

◆あなたが(大便を)排便する際、残便感がありますか？(SA、近畿地方n=1,488)



さらに、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」とのことで、「大腸環境」は風邪のひきやすさと大きく関係しています。

『風邪のひきやすさ』について聞いてみると、奈良県は71.0%が“ひきにくい”と回答(「ひきにくい」31.9%、「どちらかと言えばひきにくい」39.1%)し、1位の大阪府よりも8.4ポイントも低い、近畿地方の「風邪ひきにくいランキング」ワースト1位となっていました。

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」リリース*において、川本先生から「大腸は全身の健康に深く関わっている」と解説があった通り、奈良県民の排便状態の悪さが、風邪のひきやすさなどの全身の健康状態にも悪影響を与えてしまっていることが推察される結果となりました。

風邪ひきにくいランキング

1位	大阪府	79.4%
2位	滋賀県	76.6%
3位	和歌山県	75.4%
4位	兵庫県	73.8%
5位	京都府	73.4%
6位	奈良県	71.0%

*森永乳業リリース 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】調査実施:2020年8月

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>

川本 徹先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

比較的似た文化を有する近畿地方の2府4県の比較ではありますが、大腸環境に関しては様々の様です。近畿地方での快便偏差値のトップは大都市、大阪府でした。

都市部に住んでいる方は日頃、不健康な環境にいるという自覚があるのか、健康に関心のある方が多いのではないのでしょうか。そのため、日常の食習慣や運動に関心が高い傾向がみられました。大阪府と比べて、奈良県は運動習慣が少なく、食生活も不規則な傾向が高く、快便偏差値は近畿地方最下位でした。運動や体を動かすことにより、腸の蠕動運動は亢進し、規則正しい食生活することにより、良い排便習慣が身に付くと考えられます。快便偏差値と風邪ひきにくいランキングが、2位3位以外は一致していることから、腸内環境は免疫に深く関わる因子の一つであることが伺えます。

もう一点面白いのは、京都府は快便偏差値が奈良県の次に低い結果が出ているにも関わらず、便のニオイ少ないランキングはトップと、便のニオイは優秀だったことです。便のニオイは肉食に偏ると強くなるなど、動物性タンパクの摂取量が関係していると考えられています。便のニオイが気になる方は大腸のために善玉菌を増やす水溶性食物繊維やビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌も多く摂るようにしましょう。



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

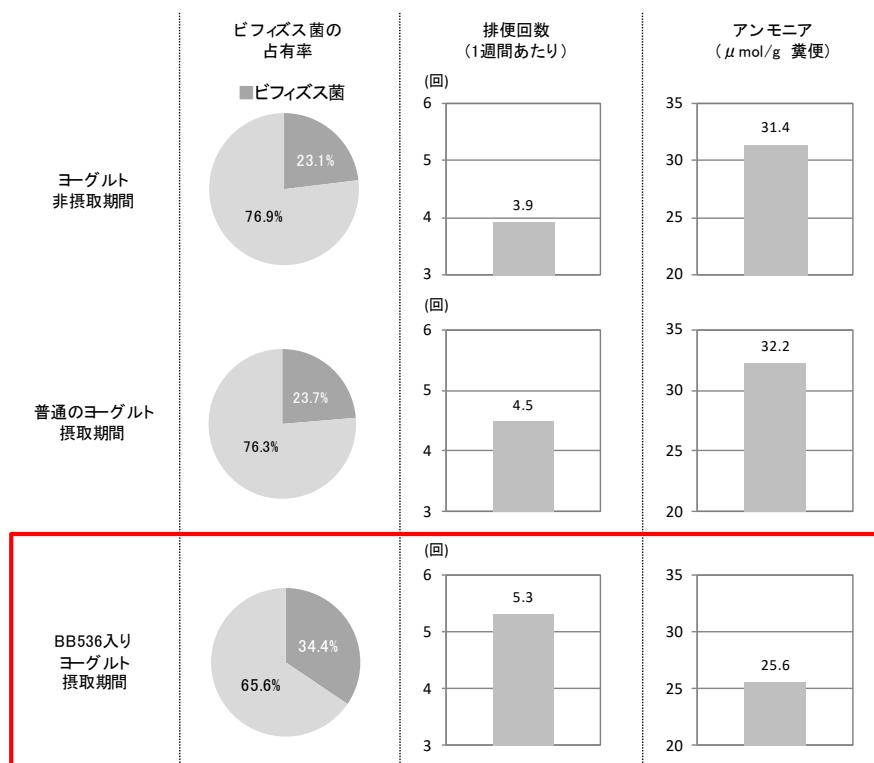
ヒトにすむ種類のビフィズス菌は酸や酸素に弱く、食品への応用は困難でした。森永乳業では1969年に当社独自のビフィズス菌「ビフィズス菌 BB536」を発見するなど、50年以上にわたりビフィズス菌の研究を重ねてきました。その中で、1971年には、乳製品へ応用することに成功しています。

「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」や軽度認知障害(MCI)の疑いがある方の認知機能を改善する作用を確認した「ビフィズス菌 MCC1274」を活用した商品を販売しています。

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

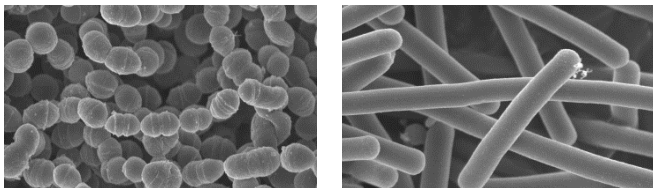
便秘気味の女性39人に「ビフィズス菌 BB536」を配合したヨーグルトを1日100g(BB536は20億以上)2週間食べてもらったところ、ビフィズス菌の割合が増えて排便回数が増加し、有害物質であるアンモニア濃度が低下しました。これらの作用は普通の乳酸菌で作ったヨーグルトよりも高い効果が示されており、このような結果は複数の臨床試験により実証されています。



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