



2021年2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5弾『東海地方篇』

**東海ナンバーワン快便県「静岡県」は、全国でも見事1位！  
三重県女性の「大腸」の健康に対する意識は、全国女性トップ3**

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、東海地方の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 「東海地方」は、「大腸環境の乱れ」を全国で最も感じている地域
- ② 「東海地方」は「便・オナラのニオイ」は下位だけど、「毎日腸スッキリ」2位、「毎日朝食摂取」1位。  
大腸に良い生活習慣で、「大腸環境」改善のポテンシャルあり！？
- ③ 快便偏差値71.1 東海ナンバーワン快便県は「静岡県」。全国でも見事1位！
- ④ 静岡県民の「大腸環境」良好の秘訣は食習慣！  
「便・オナラのニオイが少ない」1位 「毎日朝食摂取」1位
- ⑤ 「愛知県」は「3食摂取」東海4位、「朝食摂取」東海3位と生活リズムが乱れがち  
「大腸環境」の乱れによる免疫力低下にも要注意！
- ⑥ 三重県女性の「大腸」の健康に対する意識は、全国の女性でトップ3  
次回の快便偏差値ランキングはランクアップ間違いなし！？

#### ＜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位までの掲載とされています。

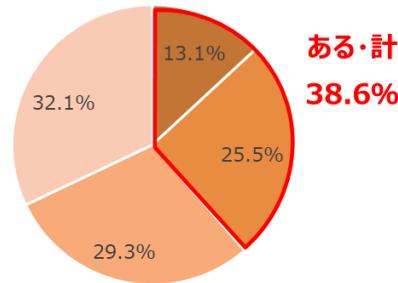
※ 回答結果はパーセントで表示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が100%にならない場合やずれが生じる場合などがあります。

※ 東海(n=992):静岡、愛知、三重、岐阜(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 「東海地方」は、「大腸環境の乱れ」を全国で最も感じている地域

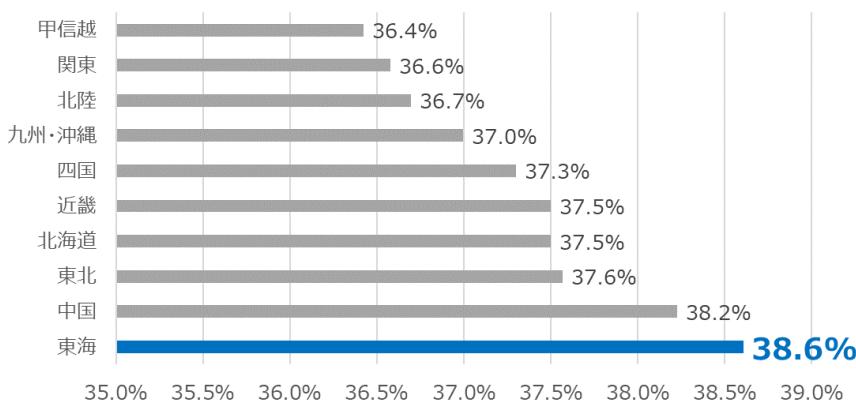
大腸は全身の健康に重要な働きを持つ臓器ですが、大腸に不調を抱えている東海地方の人ほどどれだけいるのでしょうか。『大腸(腸内・おなか)の健康状態に不調はありますか?』という質問に対して、38.6%の東海地方の人が「大腸(腸内・おなか)」の不調が、「ある」または「どちらかと言えばある」と回答。東海地方の大腸の健康状態は、47都道府県を10地域に分け、地域別に比較するとワースト1位でした。

◆大腸(腸内・おなか)の健康状態に不調はありますか?  
(SA、東海地方n=992)



◆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)



■ある ■どちらかと言えばある ■どちらかと言えばない ■ない

### ◆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

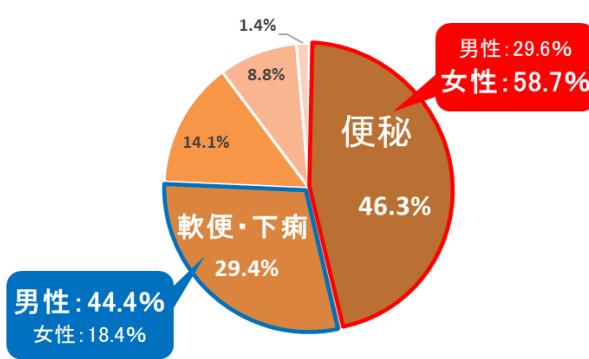
※2 2020年9月内閣府発表の「地域経済動向」の地域区分を参考に、九州と沖縄を1つの地域としています。

さらに詳細を見るため、「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、全国と同じく、東海地方の人が「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、その割合は44.9%でした。

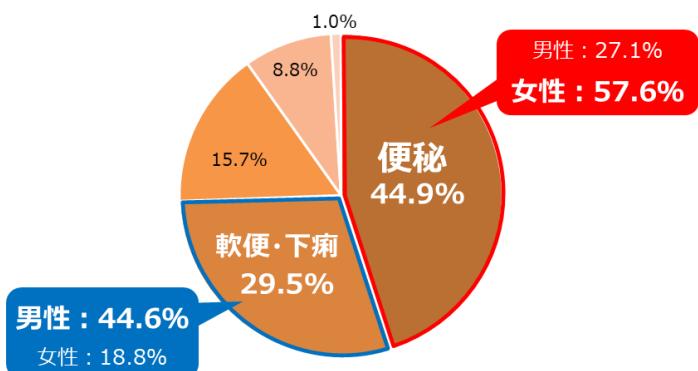
男女別で「大腸環境」の乱れを最も感じる具体的な不調を見ても、「便秘」と回答した東海女性が 57.6%、「軟便・下痢」と回答した東海男性が 44.6%と、全国と同様の結果となりました。

◆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)



【東海地方】(SA,n=383)



■便秘 ■軟便・下痢 ■おなかの張り ■腹痛 ■その他

■便秘 ■軟便・下痢 ■おなかの張り ■腹痛 ■その他

## ② 「東海地方」は「便・オナラのニオイ」は下位だけど、 「毎日腸スッキリ」2位、「毎日朝食摂取」1位。 大腸に良い生活習慣で、「大腸環境」改善のポテンシャルあり！？

大腸環境の状態が良いと、便やオナラはあまり臭くならないと言われています。『便のニオイ』について聞いてみると、東海地方は74.8%の人が“臭う”と回答（「悪臭」16.6%、「どちらかと言えば臭う」58.2%）し、全国ワースト1位でした。また『オナラのニオイ』について聞いてみると、東海地方は71.3%の人が“臭う”と回答（「悪臭」17.5%、「どちらかと言えば臭う」53.7%）、こちらも全国10地域中8位と下位になりました。

一方で、大腸環境の状態を示す排便回数においては、特に毎日排便があることが大切と言われています。『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が45.8%となる中、東海地方は「毎日」と回答した人が48.1%と、全国平均よりも2.3ポイント高く、全国で2番目に「毎日の排便」習慣が身についている地方となりました。

また、快便には、食事を3食摂る、特に朝食をしっかりと食べることが良いと言われていますが、『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%となる中、東海地方は「必ず毎朝食べる」が55.0%と、全国平均よりも4.2ポイント高く、全国1位であり、朝食を毎日食べることが習慣化されていることがうかがえます。「大腸環境の乱れ」が懸念される東海地方ですが、「大腸環境」によい生活習慣があるので、今後ランクアップする可能性があるのではないかでしょうか。

便のニオイ少ないランキング			オナラのニオイ少ないランキング			毎日腸スッキリランキング			毎日朝食摂取ランキング		
1位	北海道	68.1%	1位	近畿	68.5%	1位	東北	48.2%	1位	東海	55.0%
2位	近畿	71.7%	2位	北海道	69.4%	2位	東海	48.1%	2位	近畿	54.3%
3位	甲信越	71.8%	3位	甲信越	69.5%	3位	中国	47.4%	3位	北陸	53.0%
4位	北陸	72.0%	4位	四国	70.0%	4位	甲信越	46.9%	4位	中国	52.7%
5位	関東	72.2%	6位	関東	70.2%	5位	北海道	46.4%	5位	四国	51.2%
6位	四国	72.5%	7位	北陸	70.8%	6位	関東	45.6%	6位	甲信越	50.9%
7位	東北	72.9%	8位	東海	71.3%	7位	九州・沖縄	44.9%	7位	東北	49.4%
8位	九州・沖縄	73.4%	9位	東北	71.4%	8位	四国	44.4%	8位	北海道	48.8%
9位	中国	74.2%	10位	中国	71.9%	9位	北陸	44.0%	9位	関東	48.0%
10位	東海	74.8%				10位	近畿	42.9%	10位	九州・沖縄	47.6%

## ③ 快便偏差値 71.1 東海ナンバーワン快便県は「静岡県」。全国でも見事1位！ 東海地方2位以下とは大きな差が

「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、「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。

東海地方4県をランキング化した結果、快便偏差値が最も高い、東海ナンバーワン快便県は静岡県でした。静岡県は47都道府県の中でも快便偏差値が最も高く、全国ナンバーワン快便県でもありました。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、東海ナンバーワン便秘県は岐阜県となり、47都道府県中42位と、東海地方では各県の快便偏差値に大きく差が開く結果となりました。

### 全国47都道府県 快便偏差値ランキング (東海地方のみ)

1位	静岡県	71.1
2位	愛知県	44.2
3位	三重県	39.6
4位	岐阜県	38.8

《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

## ④ 静岡県民の「大腸環境」良好の秘訣は食習慣！ 「便・オナラのニオイが少ない」1位 「毎日朝食摂取」1位

東海地方でも全国でもナンバーワン快便県である静岡県の、「大腸環境」良好の秘訣はどんなところにあるのでしょうか。「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%）する中、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%）する中、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、全国平均よりも 6.6 ポイントも少ない結果となり、静岡県は、東海地方で最も『便・オナラのニオイ』が少ない県となり、また全国でも最も少ない県となりました。

快便には、3 食きちんと食事を摂り、特に朝食をしっかりと食べることが良いと言われています。『朝食摂取』についても聞いてみると、全国平均で「かならず毎朝食べる」が 50.8%の中、静岡県は「かならず毎朝食べる」と回答した人が 59.3%と、全国平均よりも 8.5 ポイント高い結果となり、こちらも東海地方ナンバーワン、全国でも 2 位となりました。

便のニオイ少ないランキング			オナラのニオイ少ないランキング			毎日朝食摂取ランキング		
1位	静岡県	67.7%	1位	静岡県	63.7%	1位	静岡県	59.3%
2位	愛知県	76.2%	2位	愛知県	72.2%	2位	岐阜県	57.3%
3位	三重県	77.0%	3位	三重県 岐阜県	74.6%	3位	愛知県	52.4%
4位	岐阜県	78.2%				4位	三重県	51.2%

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<sup>\*1</sup>において、川本先生は「『便・オナラのニオイが少ない』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、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ます」と解説しています。

「家計調査(都市階級・地方・都道府県庁所在市別1世帯当たり支出金額・購入数量及び平均価格、2019年)」によると、「緑茶」の一世帯当たりの年間支出金額は9,717円、年間購入数量は1,938グラムで静岡市が日本一で、「緑茶」に含まれるカテキンは大腸環境を改善すると言われています。また、静岡県は、水わさび(水を利用して栽培されるわさび)の栽培面積<sup>\*2</sup>・根茎(すりおろす部分)生産量<sup>\*2</sup>及び、わさび(水わさびと畑わさびの合計)の産出額<sup>\*3</sup>・栽培面積<sup>\*2</sup>が日本一で、大腸環境に効果的な発酵食品である「静岡のわさび漬け」も全国に知られています。「緑茶」や「わさび漬け」など、大腸環境に良い食文化が、「大腸環境」良好の秘訣につながっているのではないでしょうか。

\*1 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>

\*2「令和元年特用林産基礎資料」林野庁 より

\*3「平成30年生産農業所得統計」農林水産省 より

## ⑤ 愛知県は「3 食摂取」東海 4 位、「朝食摂取」東海 3 位と生活リズムが乱れがち 「大腸環境」の乱れによる免疫力低下にも要注意！

東海地方で最も人口の多い愛知県を見てみると、東海地方の快便偏差値ランキングは 2 位となったものの、47 都道府県中では 33 位となり、安心できる順位ではありませんでした。

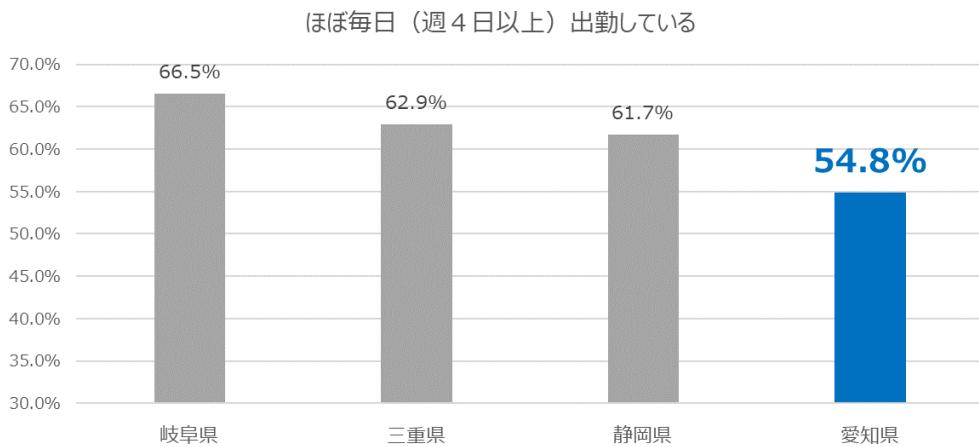
快便のための食事のポイントは、1 日 3 食きちんと食事を摂り、特に朝食をしっかり食べることだと言われています。『1 日何回食事をとりますか？』と聞いてみると、「3 食」と回答した人が愛知県は 71.0% と東海地方で最も少ない結果となりました。さらに『朝食摂取』について聞いてみると、「からならず毎朝食べる」と回答した人が愛知県は 52.4% と東海地方で 2 番目に少ない結果でした。

加えて、新しい生活様式の実践が求められ、テレワークやローテーション勤務が推奨されている今、『現在の働き方について教えてください。』と聞いてみると、「ほぼ毎日出勤している」と回答した人が愛知県は 54.8% と、東海地方で最も少ない結果となりました。以上より、愛知県では「生活リズムの乱れ」による大腸環境の悪化が懸念される結果となりました。

1日3食摂取ランキング		
<b>1位</b>	<b>三重県</b>	<b>75.4%</b>
2位	岐阜県	73.8%
3位	静岡県	73.0%
<b>4位</b>	<b>愛知県</b>	<b>71.0%</b>

毎日朝食摂取ランキング		
<b>1位</b>	<b>静岡県</b>	<b>59.3%</b>
2位	岐阜県	57.3%
3位	愛知県	52.4%
<b>4位</b>	<b>三重県</b>	<b>51.2%</b>

◆現在の働き方について教えてください。(SA、東海地方、「ほぼ毎日(週 4 日以上)出勤している」と回答した割合)



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、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、『風邪のひきやすさ』について聞いてみました。

愛知県は 71.4% が「ひきにくい」と回答（「ひきにくい」28.6%、「どちらかと言えばひきにくい」42.7%）し、東海地方 1 位の静岡県よりも 8.0 ポイントも低く東海地方最下位となりました。

風邪ひきにくいランキング		
<b>1位</b>	<b>静岡県</b>	<b>79.4%</b>
2位	三重県	73.0%
3位	岐阜県	72.2%
<b>4位</b>	<b>愛知県</b>	<b>71.4%</b>

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」リリースで川本先生が、「行動制限によるストレスも、『大腸環境』が乱れる原因となるため、規則正しい生活リズムを作ることが重要」と解説されており、「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をすることなどで、規則正しい生活リズムを作るための工夫をしてみるのも、『大腸環境』にとって良いかもしれない」というアドバイスがありました。生活リズムの乱れが大腸環境を乱し、免疫力まで低下させてしまっている可能性があるので、生活リズムを整え、大腸環境を良くしていくことが大切でしょう。

## ⑥ 三重県女性の「大腸」の健康に対する意識は、全国の女性でトップ3 次回の快便偏差値ランキングはランクアップ間違いなし！？

三重県は、快便偏差値ランキングで全国ワースト10に入り、「大腸環境」の乱れが不安視される結果となりましたが、東海地方の中では、「大腸」の健康について最も意識の高い県であることが明らかになりました。

大腸環境の状態が良いと、便やオナラはあまり臭くならないと言われておりますが、三重県は「便のニオイ少ないランキング」で全国ワースト3位、「オナラのニオイ少ないランキング」で全国ワースト2位という結果でした。

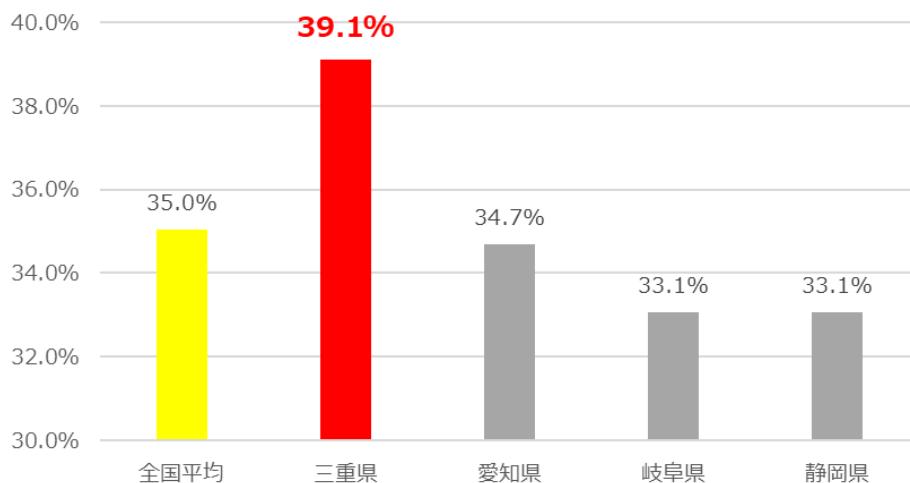
また、排便において例え毎日排便があっても「残便感」があるのは快便状態ではありませんが、「残便感少ないランキング」で三重県は全国ワースト1位となっており、これらが三重県の快便偏差値を下げる要因になっています。

便のニオイ少ない 下位県			オナラのニオイ少ない 下位県			残便感少ない 下位県		
43位	愛知県	76.2%	43位	島根県	74.2%	41位	富山県	
佐賀県			44位	岐阜県	74.6%	岐阜県	40.3%	
45位	三重県	77.0%	三重県			島根県		
46位	鳥取県	77.4%	46位	秋田県	75.0%	44位	奈良県	41.9%
47位	岐阜県	78.2%	鳥取県			45位	福島県	42.3%
						46位	愛媛県	45.2%
						47位	三重県	46.8%

しかし、『「大腸」の健康について普段から意識していますか？』と聞いてみると、全国平均で35.0%の人が“している”と回答（「している」9.3%、「どちらかと言えばしている」25.7%）する中、三重県は“している”と回答した人が39.1%（「している」7.3%、「どちらかと言えばしている」31.9%）と、全国平均よりも4.1ポイント高く、東海地方で最も『「大腸」の健康について普段から意識している』県となりました。さらに女性に絞って比較してみると、全国女性の39.2%が“している”（「している」10.0%、「どちらかと言えばしている」29.2%）と回答したのに対して、三重県の女性は45.2%が“している”（「している」8.9%、「どちらかと言えばしている」36.3%）と、全国女性の平均よりも6.0ポイントも高く、全国の女性で3番目に「大腸」の健康意識が高いことが明らかになりました。

### ◆「大腸」の健康について普段から意識していますか？

(SA,n=992, 東海地方女性、「している」又は「どちらかと言えばしている」と回答した割合)



「大腸」の健康意識ランキング 【女性】		
1位	千葉県	48.4%
2位	長野県	46.8%
3位	三重県 群馬県	45.2%
5位	香川県 愛媛県 福岡県	44.4%

さらに三重県の女性の健康意識を詳しく見てみたところ、大腸の健康のために具体的に行っていることが多く、実行している人の割合も非常に高いことがわかりました。

『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、三重県の女性は、「食物繊維の多い食事を心掛ける」32.3%、「水を多く飲む」41.1%、「ヨーグルトを食べる」54.8%、「ヨーグルト以外の発酵食品を食べる」35.5%、「ビフィズス菌を摂る」23.4%、「乳酸菌を摂る」38.7%と回答し、どれも全国平均よりも10ポイント以上高く、全国の女性平均と比べても各項目6.5ポイント以上上回る結果となりました。

◆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、東海地方n=992、全国女性n=5,828、三重女性n=124)

	食物繊維の多い食事を心掛ける	水を多く飲む	ヨーグルトを食べる	ヨーグルト以外の発酵食品を食べる	ビフィズス菌を摂る	乳酸菌を摂る
全国平均	21.0%	28.6%	40.5%	22.6%	12.9%	21.6%
全国・女性平均	25.7%	33.4%	45.8%	27.9%	13.8%	24.3%
岐阜県	18.1%	25.0%	41.1%	21.4%	9.7%	18.5%
静岡県	18.1%	27.0%	37.9%	22.6%	11.7%	17.7%
愛知県	15.3%	27.4%	38.3%	16.9%	11.3%	16.9%
三重県	26.2%	30.6%	47.6%	26.6%	17.3%	30.2%
三重県・女性	32.3%	41.1%	54.8%	35.5%	23.4%	38.7%

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からこそ、日頃から大腸の健康について意識しておくことが重要」と解説がありました。現時点では快便偏差値が下位の三重県ですが、「大腸の健康に対する意識と行動が継続していけば、次回の調査結果では、大きくランクアップする可能性があるのではないか」といいます。

### 川本 徹先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

東海地方という隣接した4県の比較でしたが、静岡県と他の東海3県で差が出る結果となりました。三重県と岐阜県は大都市のある愛知県の影響を強く受けていることが、3県が似ている所以かもしれません。一方静岡県は、東は関東地方、山の方は信州に近いことなどから、食習慣も静岡県だけ他の3県とは異なっており、「大腸環境」も突出して良い結果になったのではないかでしょうか。

また岐阜や三重は飛騨牛や松阪牛、伊賀牛などのブランド牛の産地もあり、お肉を食べる機会も多いかもしれません。肉食がいけないわけではありませんが、その分、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一緒に摂ることを心掛けることで、「大腸環境」改善に繋がります。

また、「1日3食摂取ランキング」東海トップは三重県ですが、「毎日朝食ランキング」では三重県はワースト4位となっています。そして三重県は「快便偏差値ランキング」で全国41位となってしまっていることから、1日3食しっかり食事を摂っていても、「大腸環境」にとっては「朝食摂取」が大事ということになります。3食きちんと食事を摂り、特に朝食摂取後の排便習慣を身に付けると良いでしょう。



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

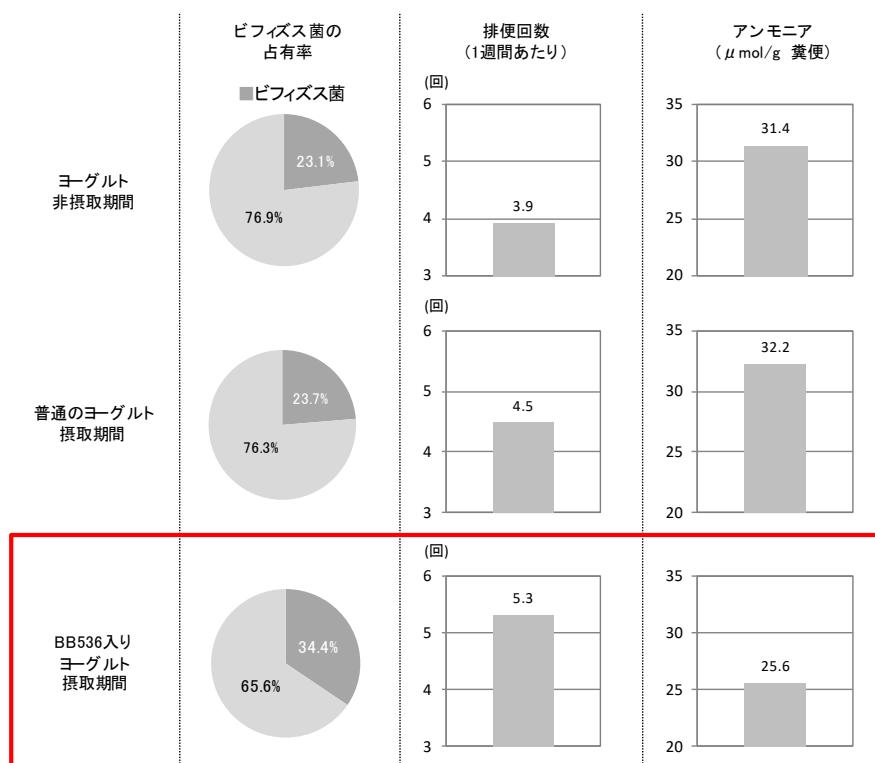
ヒトにすむ種類のビフィズス菌は酸や酸素に弱く、食品への応用は困難でした。森永乳業では 1969 年に当社独自のビフィズス菌「ビフィズス菌 BB536」を発見するなど、50 年以上にわたりビフィズス菌の研究を重ねてきました。その中で、1971 年には、乳製品へ応用することに成功しています。

「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」を配合した商品をも発売しています。

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が、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			
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)	酸素があつても生育できる (通性嫌気性)	
主な代謝産物	乳酸 + 酢酸	乳酸	

以上