

20代・30代・40代の独身OL450名に聞く、「独身女性と肉食調査」

**焼き肉大好き肉食OL 約半数が“毎日肉食”**

肉と野菜の栄養バランスが大切。+ヨーグルトで賢くケアを！

8/29は  
焼き肉の日

独身OLの食生活 焼き肉編

**焼き肉大好き独身女性。焼き肉女子会は4割が経験、ひとり焼き肉も5.8%が経験済**

- \* 独身OLの8割(82.0%)は“焼き肉好き”。4人に1人は焼き肉「大好き」(27.1%)。
- \* 初デートでも焼き肉「OK」(63.8%)。焼き肉屋での女子会は40.2%が経験済み。ひとり焼き肉経験者も5.8%。
- \* 焼き肉の締め、定番「アイス」(47.8%)、体に良い「ヨーグルト」(23.6%)。焼き肉アフターは乳製品でキマリ！

独身OLの食生活 実態編

**独身OLの約半数は1日1食以上肉を食べる“毎日”肉食派**

- \* 肉食頻度は「1日1食以上」(47.1%)、1日100g以上(48.9%)を夕食(88.2%)や昼食(49.1%)に堪能。
- \* 「肉メインの食事」が多い人が39.6%で最多。独身OLは基本的に肉好き。

独身OLの恋愛実態

**OLの3人に1人が恋の面でも恋愛肉食女子。恋愛相手にも恋愛肉食男子を所望！**

- ㊦ 独身OLの3人に1人(37.6%)は恋の面でも「恋愛肉食」を自認。恋愛対象は断然「恋愛肉食男子」(80.0%)。
- ㊦ 草食男子は恋愛相手にはならないが、「まじめ」(76.2%)だし「友だちとしてなら歓迎」(86.2%)な相手。

独身OLの健康・美容実態

**積極的に見えても、健康・美容面での悩みはつきない。53.8%が腸内環境が悪いと自覚。**

- \* 「毛穴が黒ずむ・目立つ」(67.6%)、「にきびや吹き出物が出やすい」(59.1%)と肌や美容の悩みはさまざま。
- \* おなかの状態も今一つ。「ガス(おなら)が出る」(64.7%)、「お腹が張りやすい・ぼっこりする」(65.6%)とぐずり気味。「自分の腸内環境は悪い」と自己評価する人は53.8%。

独身OLの健康管理

**OLの半数が将来の腸内疾患に不安。ヨーグルトを食べて、腸内ケア。**

- \* 独身OLの約半数が「将来の腸内疾患にかかる可能性が高い」と自認(51.8%)。
- \* 将来の腸内疾患対策として、約半数のOLが「ヨーグルト」(44.0%)を摂っている。
- \* 大腸がんについて「日本人の大腸がん死亡率は高い」(38.6%)、「日本人女性の大腸がんでの死亡率はがんの中で最も高い」(26.9%)、「2020年には大腸がんの罹患率が第1位になる」(16.8%)と認知は低い。
- \* 大腸がんのリスク菌(ETBF菌)を除菌するビフィズス菌「BB536」認知も(39.2%)と低め。しかし、機能を提示すると「BB536入りヨーグルトを食べたい」(90.2%)と熱望。

## 「独身女性と肉食調査」調査概要



「やき(8)に(2)く(9)」の語呂合わせから、8月29日は全国焼肉協会が制定した「焼き肉の日」です。

焼き肉といえば、かつてはガテン系男子の大好物というイメージでしたが、今では家族連れやカップル、女子会にと、老若男女、さまざまな世代から愛される国民食となっています。

焼き肉の日にあたって、森永乳業では独身の働く女性を対象にアンケート調査を行い、彼女達の焼き肉実態や“肉食”女子の恋愛観から健康状態まで、「独身女性と肉食」をテーマとした調査・分析を行いました。

- 実施時期 2012年8月3日(金)～8月5日(日)
- 調査手法 インターネット調査
- 調査機関 株式会社マクロミル
- 調査対象 全国の20代・30代・40代の働く独身女性 450名(各世代150名)  
※肉食主義、マクロビオテックなど特定の食品を摂らない食生活実践者は除外

### 全体総括

肉食の代名詞ともいえる焼き肉ですが、独身OLの8割(82.0%)が「焼き肉好き」を公言しています。また、はじめてのデートが焼き肉屋でもかまわない(63.8%)という女性も6割を超えており、「焼き肉女子会」(40.2%)も一般的で、焼き肉屋に行くことに何ら抵抗はありません。それどころか「一人焼き肉をしたことがある」(5.8%)、「一人焼き肉をしてみたい」(28.9%)女性も少なくなく、“おひとりさま焼き肉”もブレイク寸前の気配です。

焼き肉に限らず、独身OL達の普段の肉の摂取実態を調べてみると、85.1%が「肉好き」で、食事の傾向では約4割(39.6%)が「肉がメインの食事が多い」と答えています。また、肉を食べる頻度は「1日1回(食)」(32.0%)が最も多く、約半数が「1日1回以上」(47.1%)、つまり毎日肉を食べています。1日の肉摂取量は「100～150g」(35.9%)が多く、約半数(48.9%)の女性が「1日100g以上」お肉を食べています。独身OLの実態は相当の肉好きのようです。

食事としての肉食実態とは別に、恋愛面での肉食ぶりを聞くと、約4割(37.6%)が「恋愛肉食」を自称し、恋愛対象としても草食男子ではなく「恋愛肉食男子」(80.0%)を求めています。草食男子は、いまどきのOLにとって恋愛対象にはならないものの、「まじめ」(76.2%)だし、「友だちとしては歓迎」(86.2%)と好意的で、イイ男友だちとなりそうです。

食生活も恋愛も肉食志向で、積極的な印象の独身OL達ですが、健康面や美容面では悩みを抱えています。

お肌の状態は「毛穴が黒ずむ・目立つ」(67.6%)、「にきびや吹き出物が出やすい」(59.1%)、「むくみが出やすい」(58.0%)と、悩みはつきません。

また、お腹の状態も今一つ。「ガス(おなら)が出る」(64.7%)、「お腹が張りやすい・ぼっこりする」(65.6%)と6割以上の人が悩み、約半数が「お通じが不規則・出にくい」(48.7%)と回答。「自分の腸内環境は悪い」(53.8%)と自己評価する人も半数を超えています。また、約半数(51.8%)は「将来、腸内疾患にかかる可能性がある」と不安を抱え、その対策として44.0%が「ヨーグルト」を摂っています。

腸内疾患の代表例の大腸がんについて、「日本女性の大腸がんでの死亡率はがんの中で最も高い」(26.9%)、「2020年には大腸がんの罹患率はがんの中で1位になる」(16.8%)など、その認知は低く、大腸がんのリスク菌を除菌する働きを持つビフィズス菌「BB536」の認知も(39.2%)と低めです。しかし、その機能を知ると、全体の9割が「BB536入りのヨーグルトを食べたい」(90.2%)と摂取意向が高くなります。

# 焼き肉大好き！いまだ独身OLの焼き肉実態



## 独身OLの8割以上が焼き肉好き！デートに女子会、一人でも行く。

初回の焼き肉デート「OK」(63.8%)、焼き肉女子会「開催」(40.2%)、ひとり焼き肉「経験有り」(5.8%)。

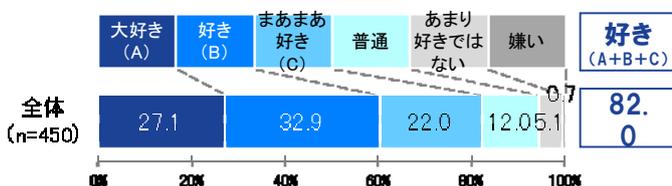
焼き肉の締めは「アイスクリーム」、締めに食べてカラダに良さそうなのは「ヨーグルト」と乳製品が人気。

20代～40代の独身OL450人に焼き肉がどの程度好きかを聞くと、4人に1人は焼き肉が「大好き」(27.1%)で、3人に1人は「好き」(32.9%)と答え、「まあまあ好き」(22.0%)を合わせ8割以上(82.0%)のOLが“焼き肉好き”を自認しています【グラフ1】。焼き肉屋で焼き肉を食べる頻度は、「2～3ヶ月に1回程度」(29.1%)、「半年に1回程度」(27.8%)がボリュームゾーンでそれほど頻繁ではありませんが、「1週間に1回以上」(1.8%)焼き肉を食べる焼き肉マニアも存在しています【グラフ2】。

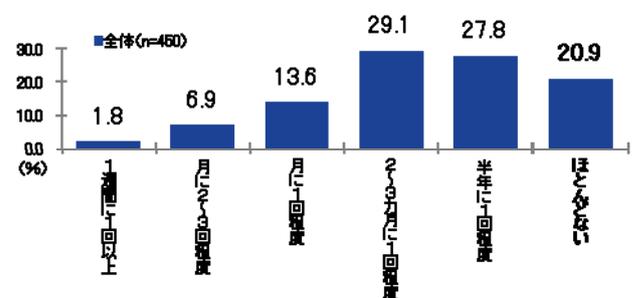
また、焼き肉に対する考えを聞くと、「1回目のデートから焼き肉でもOK」(63.8%)が6割を超え、「男性の前で焼き肉を思い切り食べられなかった」はたったの18.0%と、女性は焼き肉を食べる時、男性の目を気にしないようです。また、4割は「焼き肉屋で女子会をしたことがある」(40.2%)と答えており、焼き肉屋は恋人未満の男性とでも女子同士でも、ためらうことなく積極的に行きたいOL御用達のグルメスポットのようです。「一人焼き肉」(5.8%)に行く猛者も少数ながら存在し、また、出来なくても「してみたい」(28.2%)意向は高く、“おひとり様焼き肉”も一般化しそうな気配です【グラフ3】。

OLにとってデザートは別腹が常識ですが、焼き肉の締めも定番の「石焼きビビンバ」(42.4%)、「冷麺」(40.7%)を抑え、「アイスクリーム」(47.8%)、「シャーベット」(45.1%)とスイーツが上位です。なお、締めに食べるとカラダに良いと思うものを聞くと、「フルーツ」(33.6%)、「わかめスープ」(28.4%)、「ヨーグルト」(23.6%)の順となり、美容にいいといわれる食材が上位に並びました【グラフ4】。

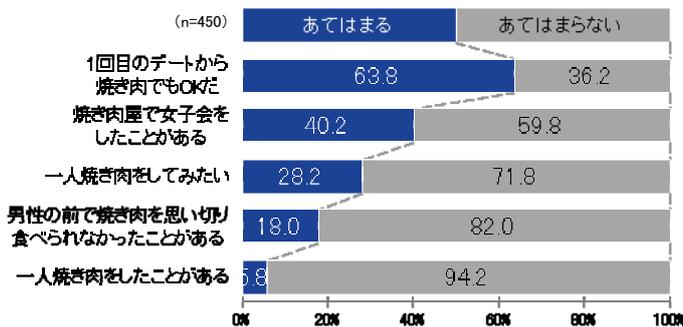
【グラフ1】焼き肉は好きか



【グラフ2】焼き肉屋で焼き肉を食べる頻度



【グラフ3】焼き肉に対する考え



焼き肉の締めによく食べるもの		焼き肉の締めに食べるとカラダに良いと思うもの	
アイスクリーム	47.8	フルーツ	33.6
シャーベット	45.1	わかめスープ	28.4
石焼きビビンバ	42.4	<b>ヨーグルト</b>	<b>23.6</b>
冷麺	40.7	コムタン	12.4
わかめスープ	29.6	石焼きビビンバ	8.0

【グラフ4】焼き肉の締めに食べるものと食べると体に良いと思うもの(複数回答)



## 独身OLの約半数は毎日肉食、1日100g以上ガッツリ食べる肉食OL。

1日1食以上肉を食べる人が約半数(47.1%)。「肉がメイン」の食事が多く、1日“100g以上”(48.9%)食べる。

「夜」(89.2%)はもちろん「ランチ」も肉食(49.1%)、焼き肉以外で好きな肉メニューはハンバーグ(80.8%)

焼き肉が大好きな20代～40代の独身OL達。彼女達の肉食ぶりを見てみましょう。

彼女達の過半数が肉類が「好き」(51.3%)と答え、「まあ好き」(33.8%)を加えると85.1%のOLが“肉好き”で、肉が「嫌い」(0.0%)なOLは皆無でした【グラフ5】。

また、約4割(39.6%)が「肉がメインの食事が多い」と答えており【グラフ6】、肉類を食べる頻度は「1日1回」(32.0%)が最も多く、“1日1回以上”食べる人は47.1%と約半数です【グラフ7】。

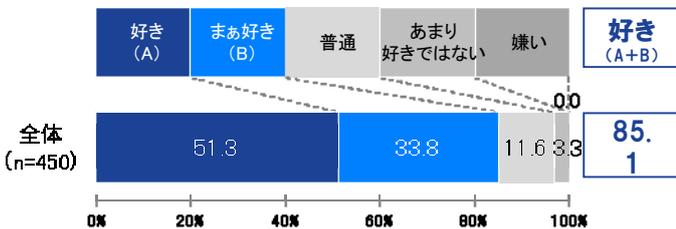
肉を食べるOL(446名)に肉をいつ食べる人が多いかを聞くと、当然ながら「夕食」(89.2%)が最も高率ですが、「昼食」も約半数(49.1%)と多く、肉食ランチの人気ぶりがうかがえます【グラフ8】。

食べる肉の量は1日「100～150g」(35.9%)が最も多く、独身OLの約半数(48.9%)は「1日100g以上」お肉を食べています【グラフ9】。なお、「平成22年国民健康・栄養調査」によると20代女性の肉類の摂取量は82.4g、30代では83.0g、40代では88.5gとなっており、独身OLの肉摂取量はやや多くなっています。

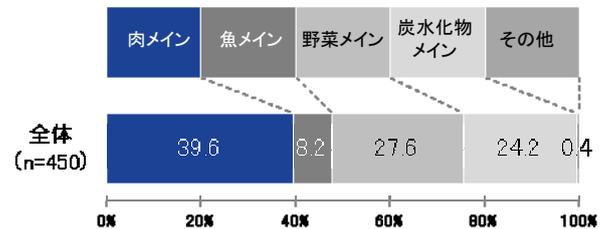
また、焼き肉以外で好きな肉メニューは、「ハンバーグ」(80.0%)、「しゃぶしゃぶ」(70.7%)、「すき焼き」(63.1%)、「ステーキ」(60.9%)、「とんかつ」(60.2%)の順となっています【グラフ10】。

OLと言えばヘルシーな食事をしているイメージがありますが、実際は肉をガッツリ食べる肉好きOLが多いようです。

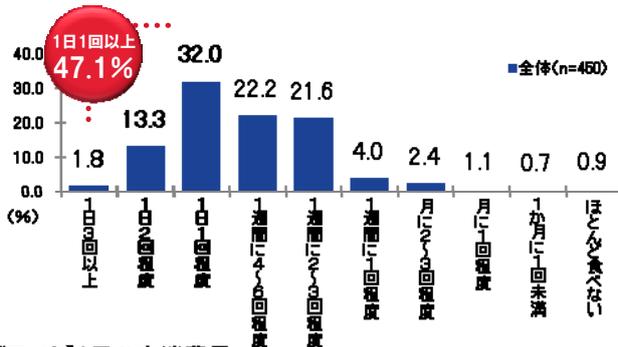
【グラフ5】肉類は好きか



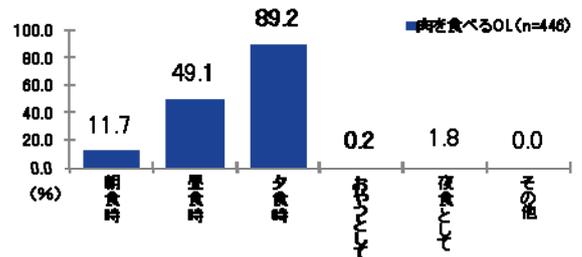
【グラフ6】食事は何メインのことが多いか



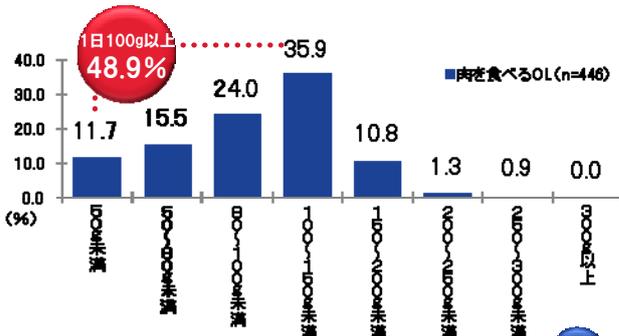
【グラフ7】肉類を食べる頻度



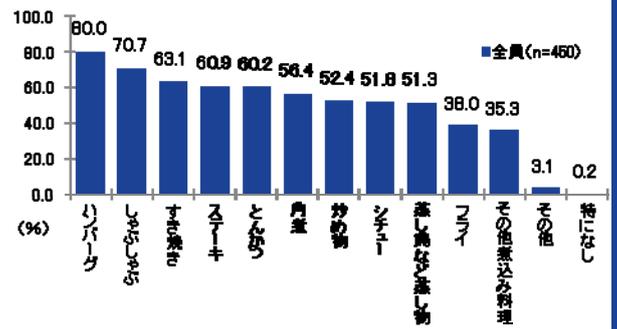
【グラフ8】肉類はいつ食べる人が多いか(複数回答)



【グラフ9】1日の肉消費量



【グラフ10】焼き肉以外で好きな肉メニュー(複数回答)



## 独身OLの3人に1人は“恋愛肉食”女子。求ム、恋愛肉食男子！

恋愛面での肉食を自認する“恋愛肉食”女子は3人に1人(37.6%)。当然、恋愛肉食男子を所望(80.0%)。恋愛対象にはならない草食男子だが、「まじめ」(76.2%)だし「友だちとしては歓迎」(86.2%)。

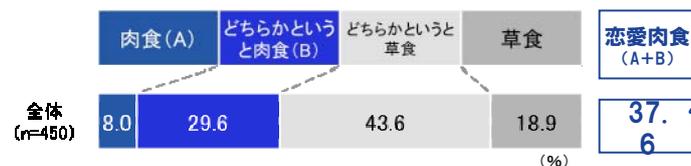
ところで“肉食女子”という言葉は、先に注目された草食男子との対比で、特に恋愛面で積極的な女性を表す言葉として登場しましたが、OL達の恋愛事情はどうなっているのでしょうか。

恋愛において自分が肉食か草食かを聞くと、OLの3人に1人(37.6%)が「恋愛肉食」と回答【グラフ11】。恋愛肉食を自称するOLに恋愛肉食エピソードを聞くと、「同級生の彼女がいる15歳年下の大学生の男の子を略奪」(神奈川県・42歳)、「好きな人ができると必ずアタックする」(北海道・37歳)、「好きな人を自分からデートに誘う」(福岡・27歳)、「まったく知らない一目惚れした人に猛烈アタックして、成功」(茨城・36歳)、「ついこの前、自分からプロポーズしました！」(神奈川・38歳)など、多彩な恋愛肉食ぶりが寄せられました。

恋愛対象としたい男性は、「草食」(20.0%)よりも「肉食」(80.0%)が圧倒的に人気で、恋愛肉食を自覚する女性(85.2%)の方が、そうでない女性(76.9%)よりも肉食男子を強く支持をしています【グラフ12】。

肉食男子志向の高い今どきのOLですが、草食男子のことは「まじめ」(76.2%)と高く評価しており【グラフ13】、9割近くが「友だちとしては歓迎」(86.2%)としています【グラフ14】。

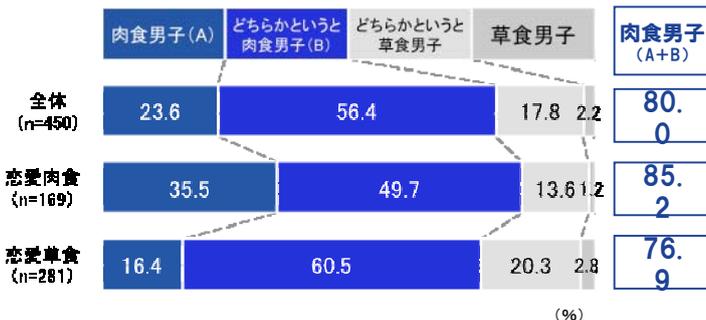
【グラフ11】恋愛において自分は肉食か草食か



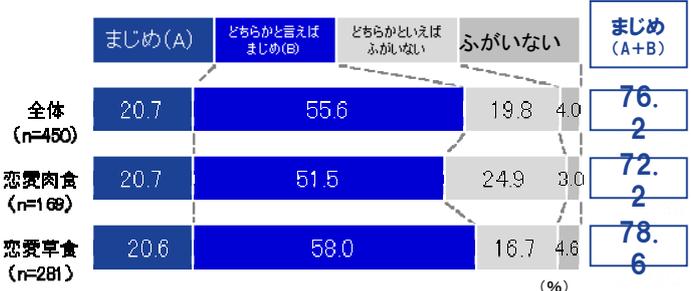
### 自称・恋愛肉食女性の肉食エピソード

- ◎自分からデートに誘うことに抵抗がない(北海道・48歳)
- ◎同級生の彼女がいる15歳年下の大学生の男の子を略奪(神奈川県・42歳)
- ◎自分から行動するから(福島・46歳)
- ◎好きな人がいる相手を必死に振り向かせる努力をしたその結果、つきあえることになった(東京・33歳)
- ◎自分に興味を持ってもらえるよう、できる限りメールを(東京・44歳)
- ◎好きな人ができると必ずアタックする(北海道・37歳)
- ◎告白は自分からする(鹿児島・32歳)
- ◎好きな人を自分からデートに誘う(福岡・27歳)
- ◎自分から積極的に触るとき(新潟・39歳)
- ◎一目惚れした人に猛烈アタックして成功(茨城・36歳)
- ◎自分から積極的にメールや電話をする(福岡・40歳)
- ◎コンパに行きまくった(東京・34歳)
- ◎ついこの前、自分からプロポーズ！(神奈川・38歳)

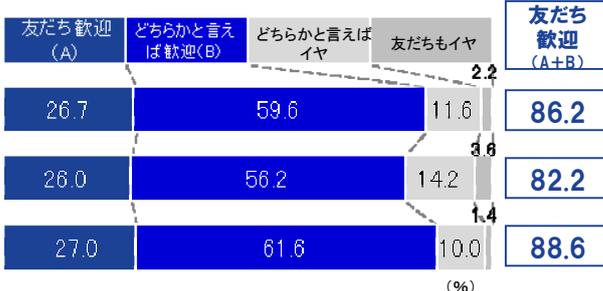
【グラフ12】恋愛相手は肉食か草食どちらがよいか



【グラフ13】草食男子評価① まじめ or ふがいない



【グラフ14】草食男子評価② 友だち歓迎 or 友だちもイヤ



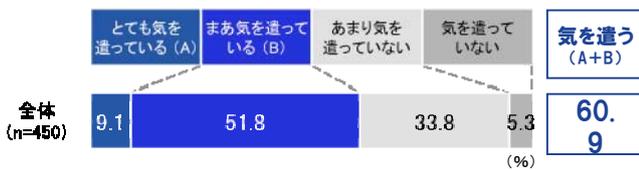
## 悩み多き独身OL。毛穴がつまり、吹き出物など、肌の調子は今一つ。 ガスもたまって、お腹ぼっこり。

### 腸内環境は半数以上(53.8%)が悪いと自覚。

お肉が大好きで恋愛でも肉食系が多く、積極的な印象を受ける独身OLですが、健康・美容面ではさまざまな悩みを抱えています。まず、女性として気になるお肌の状態を聞くと、6割以上が「美容には気を使っている」(60.9%)の【グラフ15】、「毛穴が黒ずむ・目立つ」(67.6%)、「にきびや吹き出物が出やすい」(59.1%)、「むくみが出やすい」(58.0%)と、美容トラブルはつきません【グラフ16】。

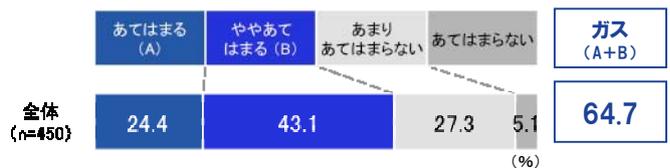
また、お腹の状態も今一つ。「ガス(おなら)が出る」(64.7%)、「お腹が張りやすい・ぼっこりする」(65.6%)と6割以上が悩み、それゆえか「お通じが不規則・出にくい」と半数近く(48.7%)が回答【グラフ17】。自分の腸内環境について半数以上が「自分の腸内環境は悪い」(53.8%)とマイナス評価し、おなか環境に自信がもてずにいます【グラフ18】。

【グラフ15】美容に気を使っているか



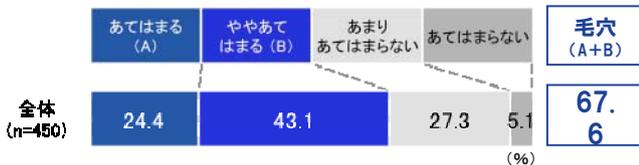
【グラフ17】おなかの状態

①ガス(おなら)が出る

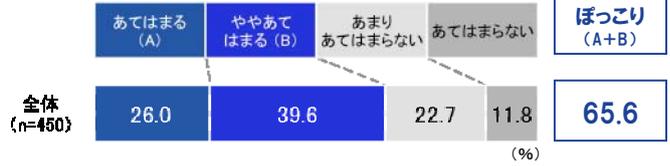


【グラフ16】お肌の状態

①毛穴が黒ずむ・目立つ



②お腹が張りやすい・ぼっこりする



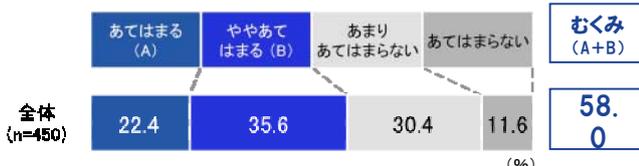
②にきび・吹き出物が出やすい



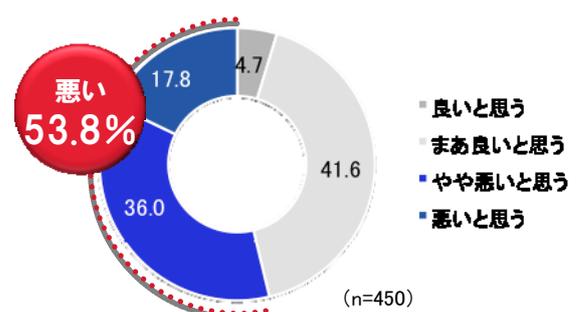
③お通じが不規則・出にくい



③むくみが出やすい



【グラフ18】腸内環境自己評価



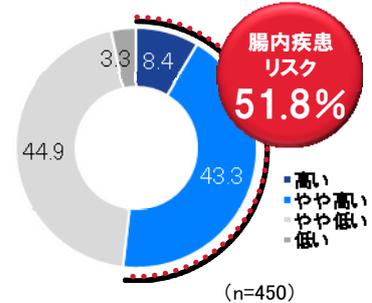
## 将来の腸内疾患に不安な独身OL。今からヨーグルトで腸内ケア中！

半数超(51.8%)が「将来の腸内疾患にかかる可能性アリ」と自己診断。

身近で手軽な「ヨーグルト」(44.0%)を食べて、腸内疾患の予防に役立てている。

将来の腸内疾患リスク(腸の病気にかかる可能性)をどう思うか聞いたところ、約半数(51.8%)が「腸の病気にかかる可能性が高いと思う」と答えています【グラフ19】。

【グラフ19】自分の将来の腸内疾患リスク

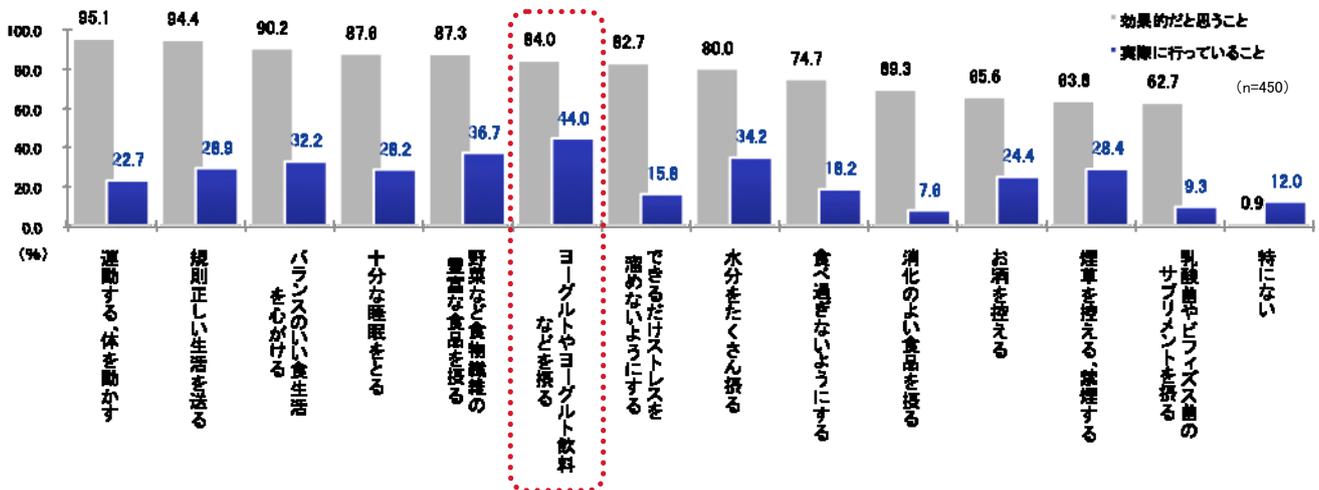


では、腸の病気にかからないためにどのようなことをすれば効果的と思うかと聞くと、「運動する、体を動かす」(95.1%)、「規則正しい生活を送る」(94.4%)、「バランスのいい食生活を心がける」(90.2%)がトップ3となり、生活習慣の改善が効果的であると考えています【グラフ20】。

しかし、実際に行っていることを聞くと、「運動する、体を動かす」(22.7%)は5人に1人、「規則正しい生活を送る」(29.4%)も3人に1人程度と実践率は低めです。日頃からなにかと忙しい独身OLたち、スポーツや規則正しい生活を習慣化することはそれほど簡単なことではないようです。

彼女たちが腸の病気にかからないために実践していることは、「ヨーグルトやヨーグルト飲料などを摂る」(44.0%)が第1位となり、身近なヨーグルトで手軽に腸内ケアを行っていることがわかりました。

【グラフ20】腸内疾患リスクを軽減するために、効果的と思うこと、実際に行っていること(複数回答)



腸内疾患リスクを軽減するために効果的と思うこと	
運動する、体を動かす	95.1
規則正しい生活を送る	94.4
バランスのいい食生活を心がける	90.2
十分な睡眠をとる	87.6
野菜など食物繊維の豊富な食品を摂る	87.3
ヨーグルトやヨーグルト飲料などを摂る	84.0

(%)

腸内疾患リスクを軽減するために実践していること	
ヨーグルトやヨーグルト飲料などを摂る	44.0
野菜など食物繊維の豊富な食品を摂る	36.7
水分をたくさん摂る	34.2
バランスのいい食生活を心がける	32.2
規則正しい生活を送る	28.9
煙草を控える、禁煙する	28.4

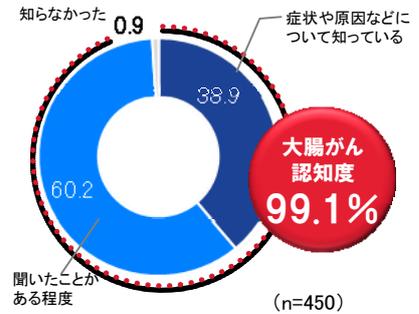
(%)

## 知っているつもりで意外と知らない、女性と大腸がんの関係

「日本女性のがん死亡率が最も高い」(26.9%)、「2020年大腸がんの罹患率はトップになる」(16.8%)など女性と大腸がんの関係はほとんど無知。大腸がんリスク菌と闘う「BB536入りヨーグルト」摂取意向は90.2%。

腸の病気といえば「大腸がん」が有名ですが、ヨーグルトで腸内ケアにいそむ独身OLたちもほぼ全員が大腸がんの存在自体は「知って」(99.1%)います【グラフ21】。大腸がんの存在を「知っている」と答えた人(446名)に大腸がんについて詳しく聞くと、「日本人の大腸がんでの死亡率は高い」(38.6%)の認知度は約4割程度となり、「日本人女性の大腸がんでの死亡率は、がんの中で最も高い」(26.9%)の認知度は4人に1人にまで下がります。

【グラフ21】大腸がん認知度

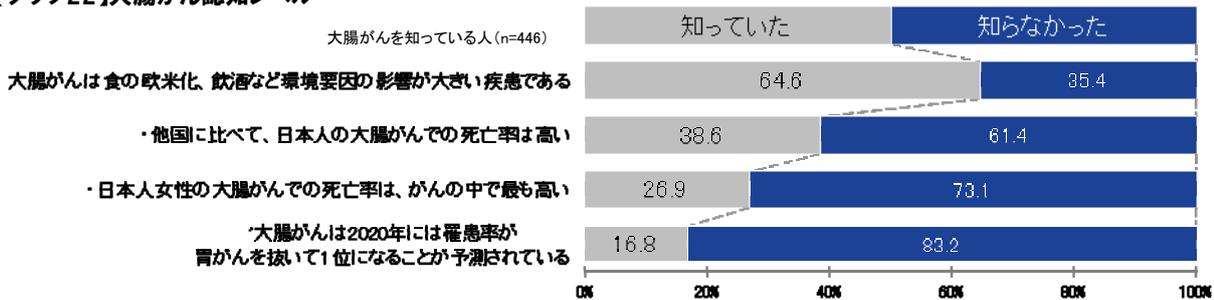


また、大腸がんは50歳頃から増えてくると言われており、「大腸がんは2020年には罹患率が胃がんを抜いて1位になる」と予測されていることから、2020年頃に50歳前後になる彼女達はますます気をつけなければならない疾患です。しかし、この予測についても8割以上(83.2%)が「知らなかった」と答えています【グラフ22】。

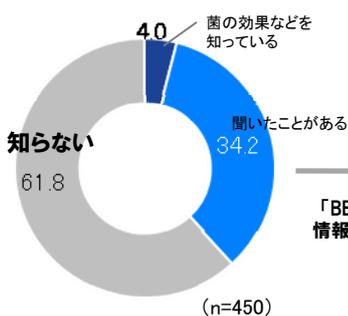
知っているつもりでも、実際はほとんど知らない大腸がん。大腸がんのリスク菌とされるETBF菌(毒素産生型フラジリス菌)を除菌する機能を持つビフィズス菌「BB536」についても、6割(61.8%)が「知らなかった」と答えています【グラフ23】。しかし、BB536の働きを提示後、BB536入りヨーグルトの摂取意向を聞くと、ほとんど全ての女性が「摂取したい」(90.2%)と答えました【グラフ24】。

ヨーグルトで腸内ケアにいそむ独身OLたち。いつものヨーグルトで大腸がんの予防効果が高まるとなれば…情報に敏感な彼女たちが放っておくはずもありません。

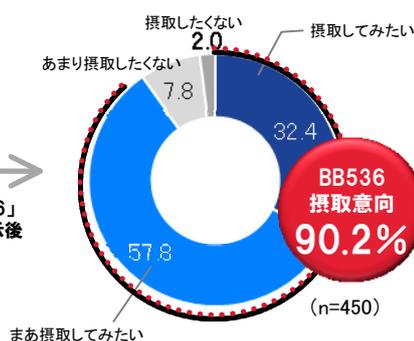
【グラフ22】大腸がん認知レベル



【グラフ23】「BB536」認知度



【グラフ24】「BB536入りヨーグルト」摂取意向



### BB536とは

ビフィズス菌BB536(ビフィドバクテリウム・ロンガムBB536)は健康な乳児から分離されたヒトのおなかに棲みつくビフィズス菌です。酸や酸素に強く、生きたまま腸まで届き、おなかの調子を整えます。また、BB536は、毒素を作り出すことで、腸に悪影響を及ぼし、大腸がんのリスク菌とされているETBF菌(毒素産生型フラジリス菌)を除菌する作用が示唆されています。



### ■肉:野菜の摂取バランスが重要。さらに毎日のヨーグルト摂取を

野菜に比べてアミノ酸が多く、うま味がある肉を食べる際には、野菜とのバランスが大切です。

腸内環境を保つのに理想的なバランスは、肉:野菜=1:3とされています。つまり、肉を100g食べたら、その3倍の300gの野菜を食べるのが望ましいです。加えて、女性たちが積極的に食べている「ヨーグルト」も、腸内環境を良くするために欠かせません。

プラス

### ■腸内環境改善は「+野菜・運動」そして、ヨーグルトでコントロール

野菜の摂取量が少ないと、腸内環境が崩れ、悪玉菌が発生し、毛穴のたるみ・黒ずみや吹き出物などの肌トラブルとなってあらわれる傾向があります。お肉をつい食べ過ぎることで野菜の摂取量が減り、腸内環境が乱れ、このような症状が出ているのだと思われます。

肉と野菜の摂取バランスが崩れると、肌トラブルや腸内環境の悪化が引き起こす大腸がんなどの腸内疾患リスクを高める可能性があります。大腸がんは、運動不足・野菜不足などが発症原因と言われていますが、食事や運動は自分で気をつけることができるので、自分でリスクを下げることもできます。日本人の大腸がんは増加傾向にありますが、バランスのとれた食生活と運動量を増やすことで、腸内環境を整え、腸内疾患のリスクを下げるができます。

また、調査では腸内ケアに最もよく使われていたのは「ヨーグルト」ですが、これも腸内環境改善に大いに役立つため、以下で詳しく見ていきましょう。

### ■ヨーグルトは、快適な腸内環境をサポート。腸内疾患リスクの改善効果も

ヨーグルトは腸内環境に大きく影響します。体内のビフィズス菌が減少すると、腸内環境が悪化しますが、ビフィズス菌のはいったヨーグルトを食べることで、体内のビフィズス菌を修復し、増やすことができ、腸内環境が改善されます。今回の調査では、将来の腸内疾患に不安を持つ女性が半数もいましたが、十分な野菜とヨーグルトの摂取により、肉食による腸内環境の悪化を改善し、将来の腸内疾患リスクに備えることができます。

また、腸内疾患のひとつである大腸がんは、日本人女性にとっては最も死亡率の高いがんです。大腸がんの発生リスクとなりうるのが、ETBF菌という毒性の強い悪玉菌です。『ビフィズス菌BB536』は体内のETBF菌を減少させる作用があります。『ビフィズス菌BB536』はヨーグルトで摂取することもできるので、普段の食生活に取り入れるのもいいかもしれません。

#### 辨野義己(べんの・よしみ)先生



1948年8月28日 大阪生まれ。独立行政法人理化学研究所イノベーション推進センター辨野特別研究室(特別招聘研究員) 農学博士(東京大学) 専門領域:腸内環境学、微生物分類学

日本臨床腸内微生物学会理事、(社)全国はっ酵乳・乳酸菌飲料協会理事、国際嫌気性グラム陰性無芽胞桿菌分類命名小委員会委員。日本獣医学会賞(1986年)、日本微生物資源学会・学会賞(2003年)、文部科学大臣表彰・科学技術賞(理解増進部門)(2009年)

「ウンコミュニケーションBOOK」(ぱる出版)、「ビフィズス菌パワーで改善する花粉症」(講談社)、「腸内環境学のすすめ」(岩波書店)、「健腸生活のススメ」(日本経済新聞社)、「見た目の若さは腸年齢でわかる」(PHP研究所)、「元気のしるし 朝うんち」(少年写真新聞社)など