

「関西女性の腸事情調査」調査結果概要

もくじ

●健康状態と便秘の悩み

「肩こり」「目の疲れ」「体重」が悩みの御三家	3
便秘に悩む女性は4割以上	3

●便秘の予防策と解消方法

便秘予防策は意識はあっても実践できない	4
便秘解消のためには、まずは水分！	4

●便秘に効きそうな食べ物は？

便秘に効きそうな食べ物では「ヨーグルト」が8割近くに達する	5
若い女性は野菜不足？	5

●関西女性の食生活の特徴は？

若い女性はお好み焼きよりピザがお好き？	6
年代の高い人ほど栄養バランスがとれている	6

●あなたの思う【腸美人】は？

調査概要

対象者プロフィール

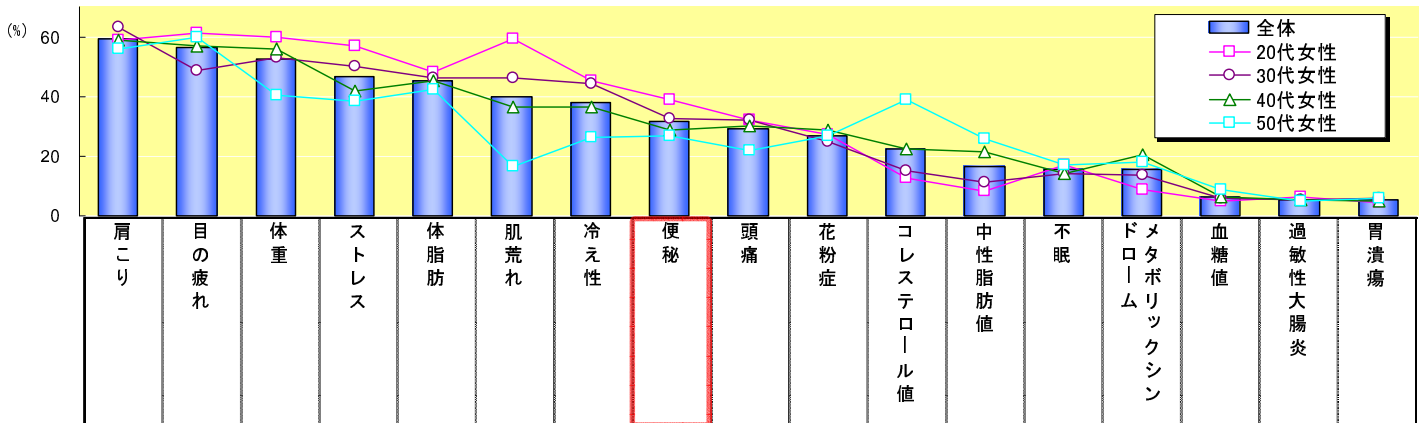
- 統計処理上、単数選択データの合計が100%にならない場合があります。
- 設問ごとに回答者人数が異なります。

健康状態と便秘の悩み

「肩こり」「目の疲れ」「体重」が悩みの御三家

「肩こり」「目の疲れ」「体重」が5割を超えてTop3となっています。今、話題となることが多い「メタボリックシンドローム」(15.4%)は14番目で、それほど高くはありませんでした。
「便秘」は全体では8番目にあげられており、年代の若い人ほどその割合は高くなっています。

■ 普段、ご自身の健康上気になっている事柄はありますか？(複数回答)



便秘に悩む女性は4割以上

便秘に悩む女性は、「時々」が3割、「いつも」が1割、「病院や薬に頼るほど」が5%ほどとなり、これらを合わせると4割以上の方が日常から便秘について悩んでいるということが明らかになりました。便秘に悩む女性は若い年代ほど多く、20代では半数以上となっています。

日頃の食生活と便秘の関連性をみると、バランスの良い食事を実践できていない人ほど便秘に悩む人は多い傾向がみられます。便秘解消のためには、まず毎日の食生活をバランス良く摂ることが必要といえる結果ではないでしょうか。

■ 最近、あなたはどの程度「便秘」でお困りですか？

n=		困り具合 (%)					困っている人の割合(時々以上)
困り具合	割合 (%)	悩んだことがない	ごく稀に困ることがある	時々困ることがある	いつも困っている	病院や薬に頼るほど困っている	
全体 (1,648)		21.4	33.9	30.6	9.6	5	44.8
20代女性 (412)		18.4	28.6	34.0	14.1	5	52.9
30代女性 (412)		18.0	37.6	30.8	8.3	5	44.4
40代女性 (412)		22.8	34.2	29.6	8.0	5	43.0
50代女性 (412)		26.2	35.0	27.9	8.0	5	38.8

困っている人の割合(時々以上)

■ 食生活と便秘の関連性

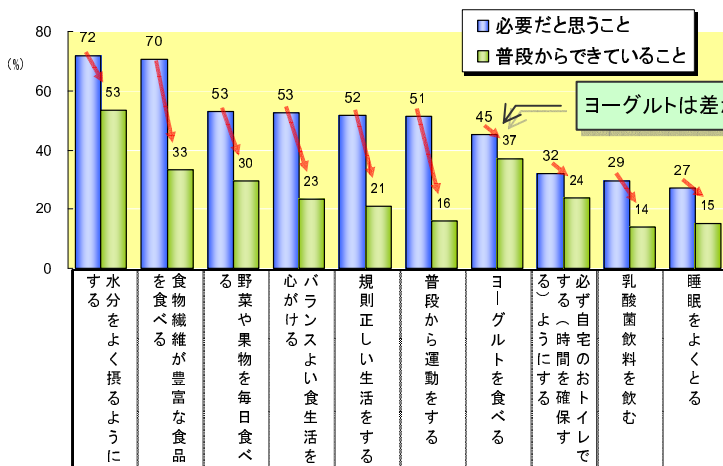
食生活	困っている人の割合(時々以上)
毎日栄養バランスを考えて食事を摂っている	37.3%
バランスの良い食事をしたいという意識はあるが、たまにしか実践できない	47.8%
バランスの良い食事をしたいという意識はあるが、ほとんど実践できない	55.1%

便秘の予防策と解消方法

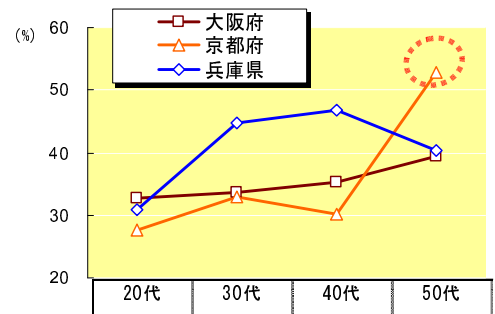
便秘予防策は意識はあっても実践できない

便秘予防のために必要だと思うことでは「水分摂取」「食物繊維豊富な食品の摂取」が7割台でTop2となっています。しかし、それが普段からできていることの割合となると、途端に少なくなることがわかります。中でも「普段から運動する」はその差が35ポイントも開いています。「ヨーグルト」は必要だと思うことでは7番目ですが、普段からできていることでは2番目に多い項目となっており、その差も他の項目に比べると小さいことがわかります。普段からできる便秘予防策として、ヨーグルトを食べることは取り組みやすいこととして認識されています。

■ 便秘予防策として、あなたが必要だと思うこと、普段からできていることは何ですか？（複数回答）



■ 地域・年代別のヨーグルト摂取率



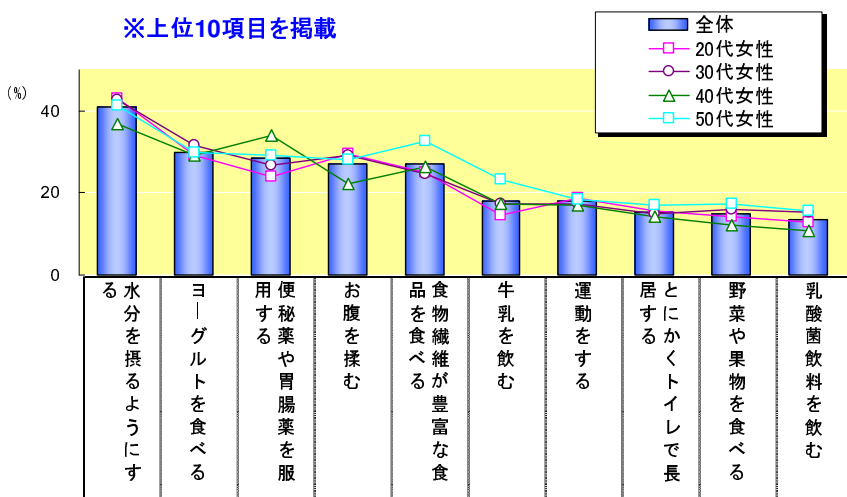
便秘解消のためには、まずは水分！

便秘予防策をとっていても便秘になってしまった場合の解消方法は、やはり「水分摂取」がトップにあげられています。「ヨーグルト」は2番目に多い解消法で、いずれの年代でも共通したものとなっています。

便秘の悩み度合い別の解消方法BEST3をみると、「ごく稀に」「時々」といった比較的軽い悩みの人では飲食品の摂取による解消があげられています。一方、「いつも」「病院や薬に頼るほど」の重い悩みの人となると、「便秘薬、胃腸薬の服用」がトップにあがっています。特に「病院や薬に頼るほど」では薬の服用が8割を超えています。

■ それでも便秘になってしまったら、あなたの解消法は何ですか？（複数回答） ■ 便秘の度合い別 解消法BEST3

※上位10項目を掲載



ごく稀に困ることがある

水分をよく摂るようにする	41.4%
ヨーグルトを食べる	31.4%
食物繊維が豊富な食品を食べる	26.9%

時々困ることがある

水分をよく摂るようにする	43.5%
食物繊維が豊富な食品を食べる	31.2%
お腹を揉む	29.4%

いつも困っている

便秘薬や胃腸薬を服用する	47.5%
水分をよく摂るようにする	41.1%
ヨーグルトを食べる	36.7%

病院や薬に頼るほど困っている

便秘薬や胃腸薬を服用する	81.6%
水分をよく摂るようにする	22.4%
洗腸する	21.1%

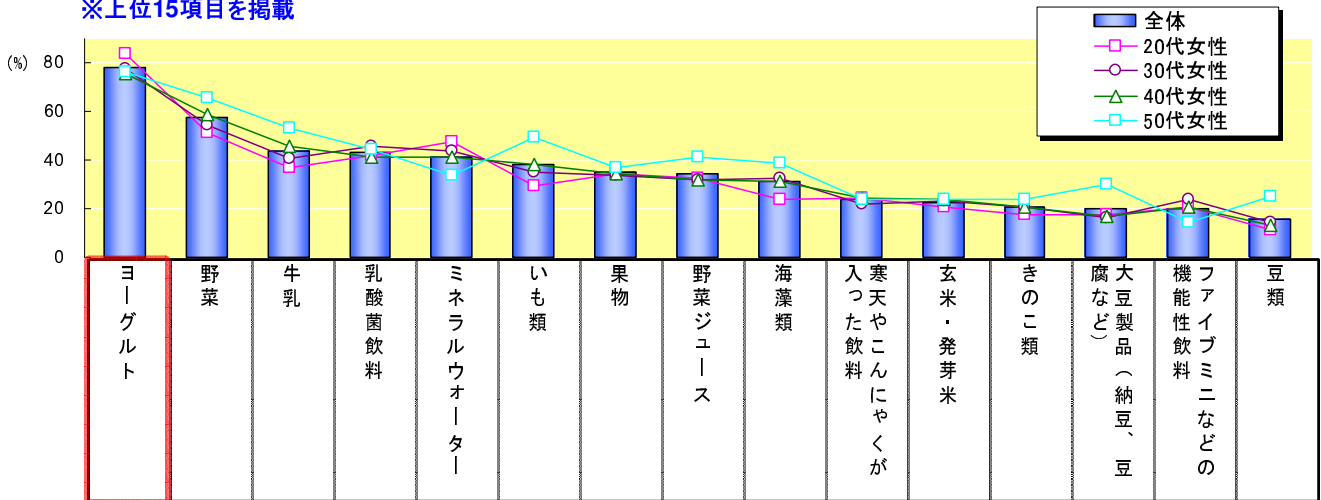
便秘解消に効果のありそうな食べ物は？

便秘解消に効果のありそうな食べ物では「ヨーグルト」が8割近くに達する

便秘解消に効果のありそうな、飲み物は「ヨーグルト」が突出して高くなっています。ヨーグルトを摂っていこうという割合は20代が最も高く、8割を超えています。
「野菜」は「ヨーグルト」に次いで高く、年代では50代が最も高く、6割を超えています。

■ 便秘に悩んだ際には積極的に摂っていこうと思う「食べ物」や「飲み物」は何ですか？（複数回答）

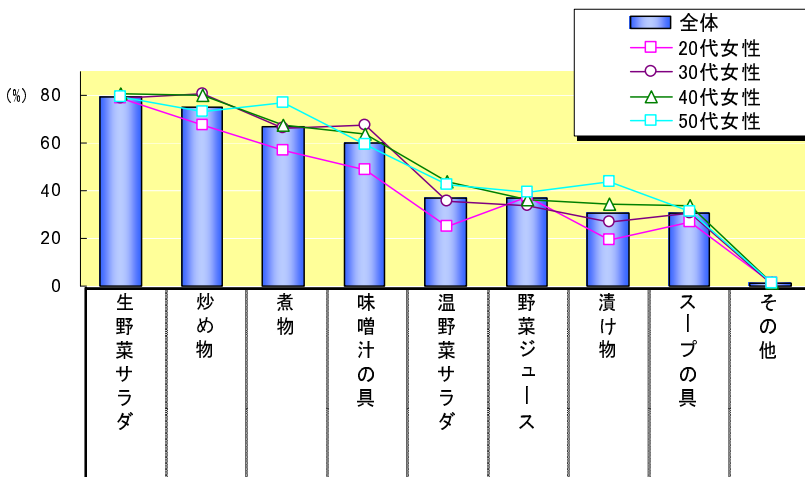
※上位15項目を掲載



若い女性は野菜不足？

便秘解消に効果のありそうな食べ物2位は「野菜」でしたが、野菜を摂っている料理は、「生野菜サラダ」「炒め物」が上位にあがっています。50代では「煮物」も多くみられます。20代女性は「サラダ」「野菜ジュース」では他の年代と同程度ですが、それ以外ではいずれも低く、野菜のあまりとれていない年代といえるかもしれません。
また、「漬け物」で野菜を摂っている割合は京都が最も高くなっています。さすが京都は「漬け物どころ」といった結果が出ています。

■ どのような料理で「野菜」を摂っていますか？（複数回答）



■ 野菜を「漬け物」で摂っている割合

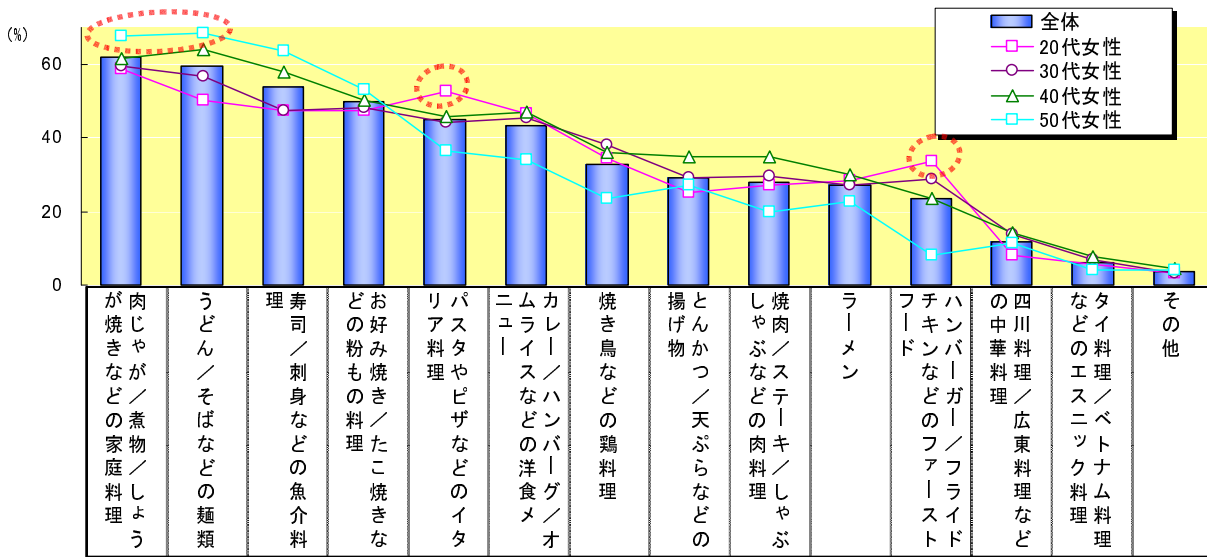
大阪府	29.7%
京都府	36.9%
兵庫県	27.2%

関西女性の食生活の特徴は？

若い女性はお好み焼きよりピザが好き？

普段から好きでよく食べているものは、「家庭料理」「麺類」がTop2となっています。これらを好むのは50代が特に高く、どちらも7割近くに達しています。20代では「イタリア料理」の人气が高く、「家庭料理」に次いで2番目にあげられています。また、20代では他の年代に比べて「ファーストフード」を好む割合も高くみられます。「粉もの料理」が上位にあがるのはさすがに関西らしく、特に大阪では51.9%、兵庫でも50.0%に達しています。

■ あなたが普段、「好きでよく食べる」ものは？（複数回答）



年代の高い人ほど栄養バランス意識が高い

栄養バランスを考えた食事を摂っている割合は全体では3割ほどですが、年代別で見ると高い年代ほどその割合が高いことが確認されます。意識はあるものの実践できていない割合（たまにしか+ほとんど）は年代の若い人ほど高く、20代では7割を占めています。

実践できていない割合のBEST3をみると、いずれも20代がランクインしています。仕事や家事・育児など多忙な毎日を送るこの年代ではどうしても栄養バランスが乱れてしまうのかもしれない。

■ 日頃の食事で、どの程度「栄養バランス」を意識していますか？

- 毎日栄養バランスを考えて食事を摂っている
- バランスの良い食事をしたいという意識はあるが、たまにしか実践できない
- バランスの良い食事をしたいという意識はあるが、ほとんど実践できない
- 栄養バランスを気にすることがあまりない

n=		(%)				
全体	(1,648)	34.3	46.2	15.4	4	61.6
年代別	20代女性 (412)	22.6	48.1	23.1	6	71.1
	30代女性 (412)	34.2	47.3	14.3	4	61.7
	40代女性 (412)	37.6	46.4	13.3	3	59.7
	50代女性 (412)	43.0	43.0	10.9	3	53.9

実践できていない割合

■ 実践できていない割合の BEST3

20-29才/兵庫県	71.8%
20-29才/大阪府	71.4%
20-29才/京都府	69.9%

あなたの思う【腸美人】は？

米倉涼子さんがトップ！

【腸美人】で思い浮かぶ有名人では米倉涼子さんがトップとなっています。以下、吉永小百合さん、藤原紀香さん、伊藤美咲さん、江角マキコさんと正統派美女が並んでいます。「姿の美しい人は腸も美しい」とのイメージが持たれているのでしょうか？

■ あなたにとって【腸美人】だと思う有名人は誰ですか？(自由回答)

1位	米倉涼子
2位	吉永小百合
3位	藤原紀香
4位	伊東美咲
5位	江角マキコ

調査概要

調査名称: 関西女性の腸事情調査

調査目的: 女性のお通じ

調査対象: 関西エリア(大阪、京都、兵庫)在住の20~59歳の女性。

調査方法: Webを用いたアンケート調査

※株式会社マクロミル所有の調査モニター(全国約48万人)の中から、条件対象者を抽出し依頼

サンプルサイズ: 1,648名

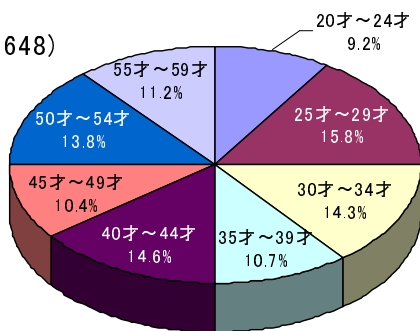
調査期間: 2007年7月5日(木)~2007年7月6日(金)

調査主体: カゴメ株式会社

調査機関: 株式会社マクロミル

対象者プロフィール

年齢
(n = 1648)



職業
(n = 1648)

