

「九州女性の腸事情調査」調査結果概要

もくじ

●健康状態と便秘の悩み

20代女性では「ストレス」がトップ	3
便秘に悩む女性は4割以上	3

●便秘の悩みと予防策

便秘予防策は意識はあっても実践できない	4
50代女性は便秘解消方法も多岐に渡る	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割を超える	5
50代女性は野菜の摂取率が高い傾向	5

●九州女性の食生活の特徴は？

家庭料理は万人共通で好まれている料理	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

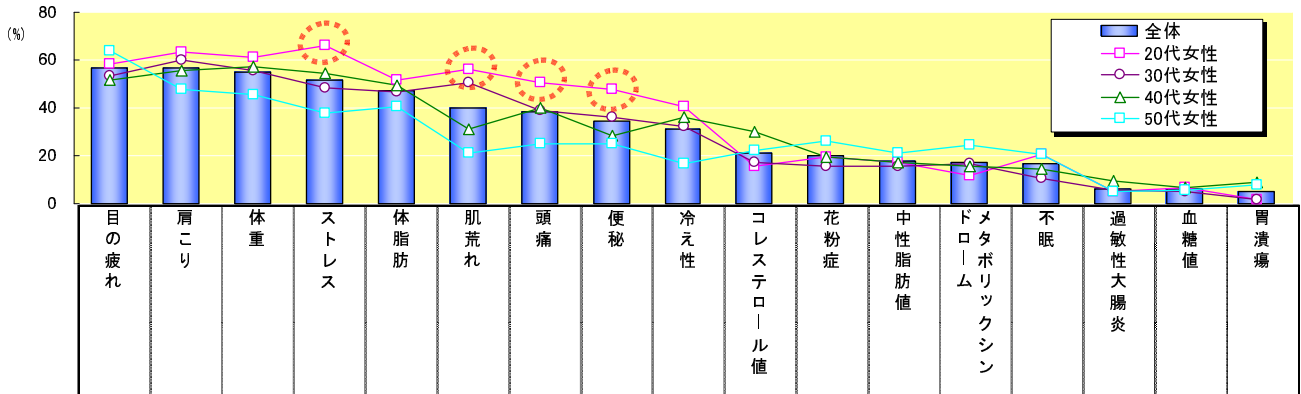
- 統計処理上、単数選択データの合計が100%にならない場合があります。
- 設問ごとに回答者人数が異なります。

健康状態と便秘の悩み

20代女性では「ストレス」がトップ

「目の疲れ」「肩こり」「体重」「ストレス」が5割を超えて上位に並んでいます。特に20代では「ストレス」が66.0%に達し、最も多い悩みとなっています。20代女性はこのほか、「肌荒れ」「頭痛」「便秘」でも他の年代に比べて高いことがわかります。野菜不足や栄養バランスがとれていないことが影響しているのか、20代は悩み多き年代であることが浮き彫りとなりました。

■ 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6%ほどとなっており、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に多く、20・30代では半数以上を占めています。

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？

年代別	n	困っている人の割合(時々以上)				合計
		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	
全体	(412)	21.1	33.0	29.9	10.0	45.9
20代女性	(103)	13.6	35.0	32.0	15.5	51.5
30代女性	(103)	19.4	29.1	38.8	12.8	51.5
40代女性	(103)	22.3	33.0	26.2	12.6	44.7
50代女性	(103)	29.1	35.0	22.3	6.8	35.9

困っている人の割合(時々以上)

■ 食生活と便秘の関連性

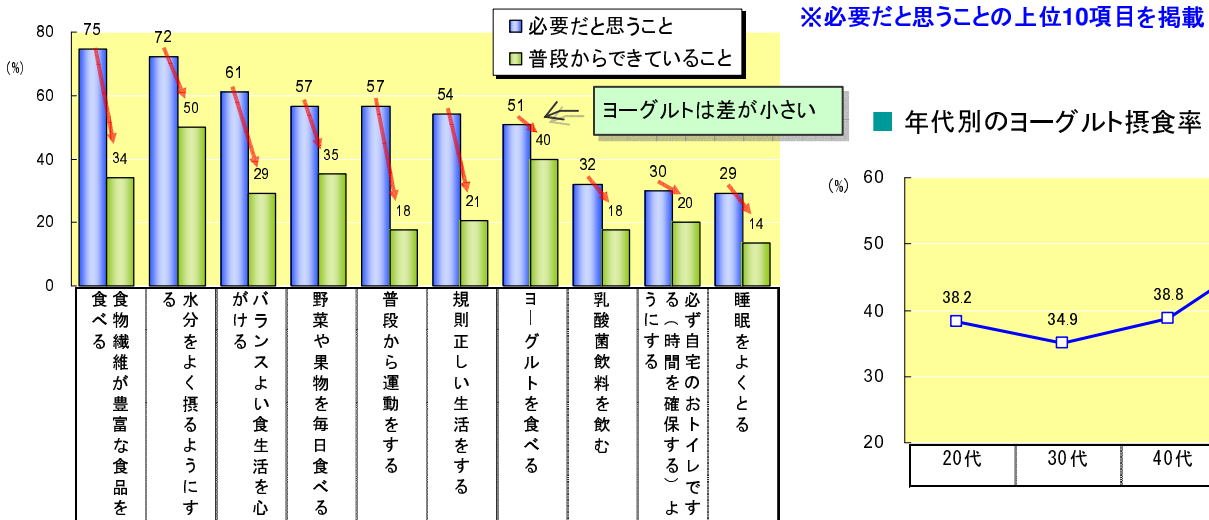
食生活	困っている人の割合(時々以上)
毎日栄養バランスを考えて食事を摂っている	35.6%
バランスの良い食事をしたという意識はあるが、たまにしか実践できない	48.8%
バランスの良い食事をしたという意識はあるが、ほとんど実践できない	56.4%

便秘の悩みと予防策

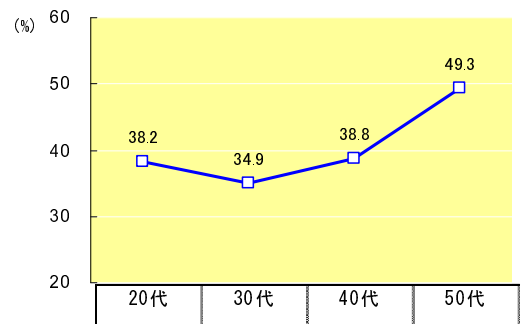
便秘予防策は意識はあっても実践できない

便秘予防のために必要だと思うことでは「食物繊維豊富な食品の摂取」「水分摂取」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「食物繊維豊富な食品の摂取」はその差が40ポイント以上も開いています。「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「水分摂取」に次いで2番目に多い項目となっており、必要と思うこととの差も最も小さい項目であることがわかります。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比較的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）



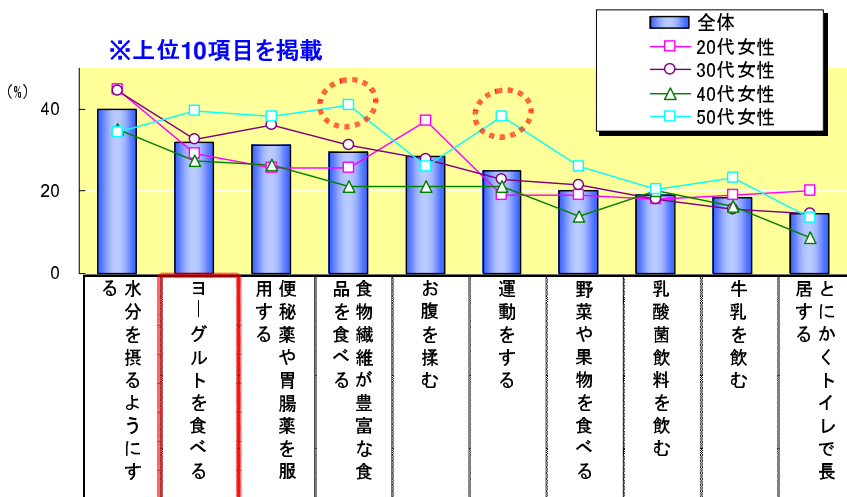
■ 年代別のヨーグルト摂取率



50代女性は便秘解消方法も多岐に渡る

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、「水分摂取」がトップにあげられています。「ヨーグルト」は2番目に多い解消法としてあげられており、中でも50代では4割近くに達しています。50代はこのほかに「運動をする」でも他の年代に比べて多く、便秘解消のために様々な方法を実践している年代となっています。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水分やヨーグルトなど飲食品の摂取による解消があげられていますが、「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。

■ 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

ごく稀に困ることがある n=136	
水分をよく摂るようにする	45.6%
ヨーグルトを食べる	30.1%
食物繊維が豊富な食品を食べる	28.7%
時々困ることがある n=123	
水分をよく摂るようにする	39.8%
ヨーグルトを食べる	36.6%
便秘薬や胃腸薬を服用する	34.1%
いつも困っている n=41	
便秘薬や胃腸薬を服用する	41.5%
水分をよく摂るようにする	36.6%
ヨーグルトを食べる／お腹を揉む	31.7%
病院や薬に頼るほど困っている n=25	
便秘薬や胃腸薬を服用する	80.0%
ヨーグルトを食べる	20.0%
食物繊維が豊富な食品を食べる	20.0%
運動をする／お腹を揉む	20.0%

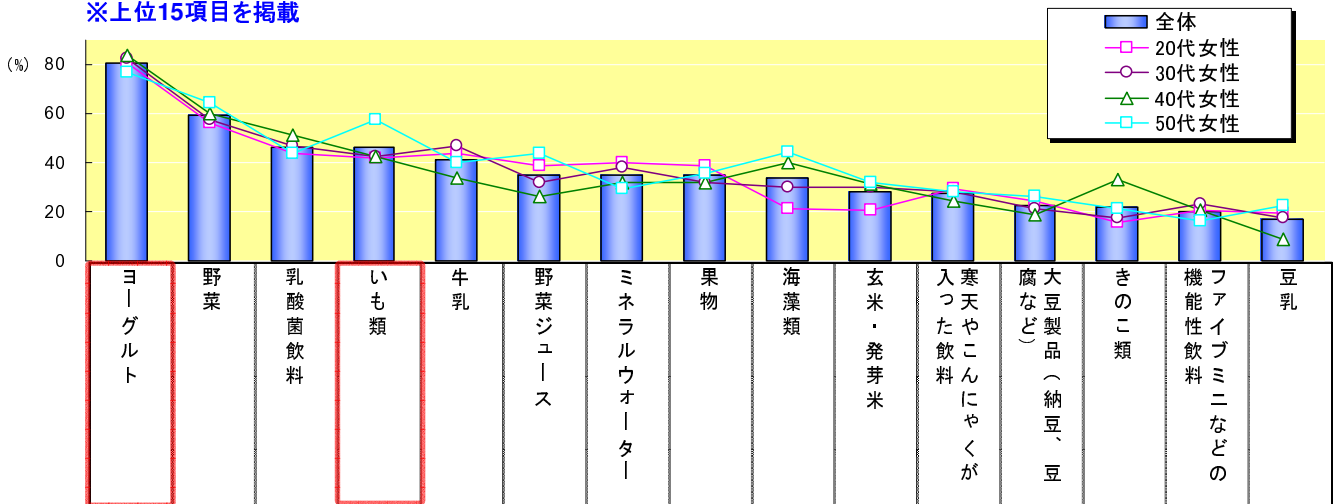
便秘解消に効果のありそうな食べ物は？

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割を超える

便秘解消に効果のありそうな食べ物、飲み物は「ヨーグルト」が突出して高く、8割に達しています。以下、「野菜」「乳酸菌飲料」と続き、4番目には「いも類」があげられています。「いも類」は4番目に高い項目であり、サツマイモの産地であることを反映した結果があらわれています。

■ 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

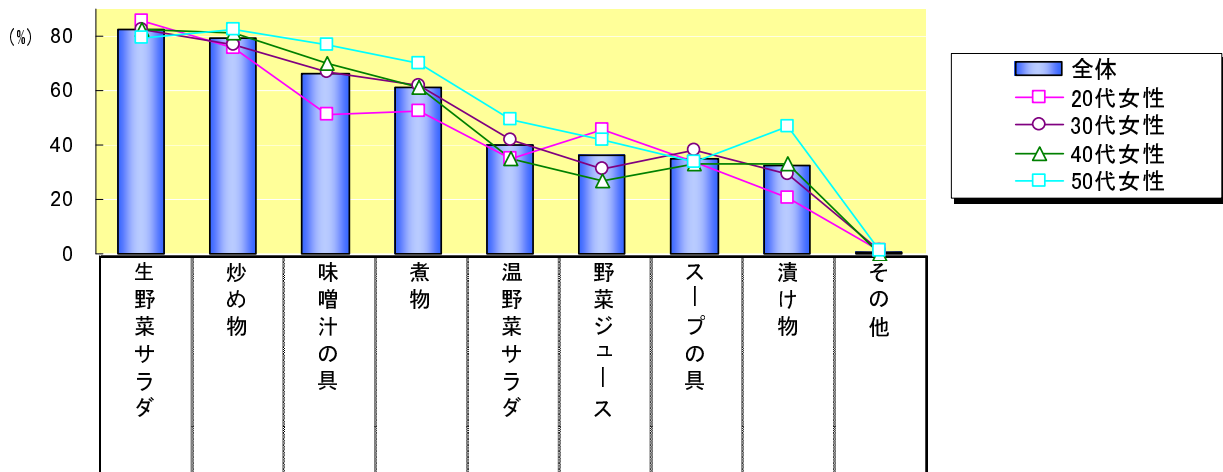


50代女性は野菜の摂取率が高い傾向

便秘解消に効果のありそうな食べ物の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」が上位にあがり、3番目に「味噌汁の具」となっています。

年代別でみていくと、20代では「味噌汁の具」「煮物」で野菜を摂る割合は他の年代に比べて低いことがわかります。それに対して、50代は全体を眺めてみると、比較的野菜を摂っている割合が高い年代といえる結果があらわれています。

■ どのような料理で「野菜」を摂っていますか？（複数回答）

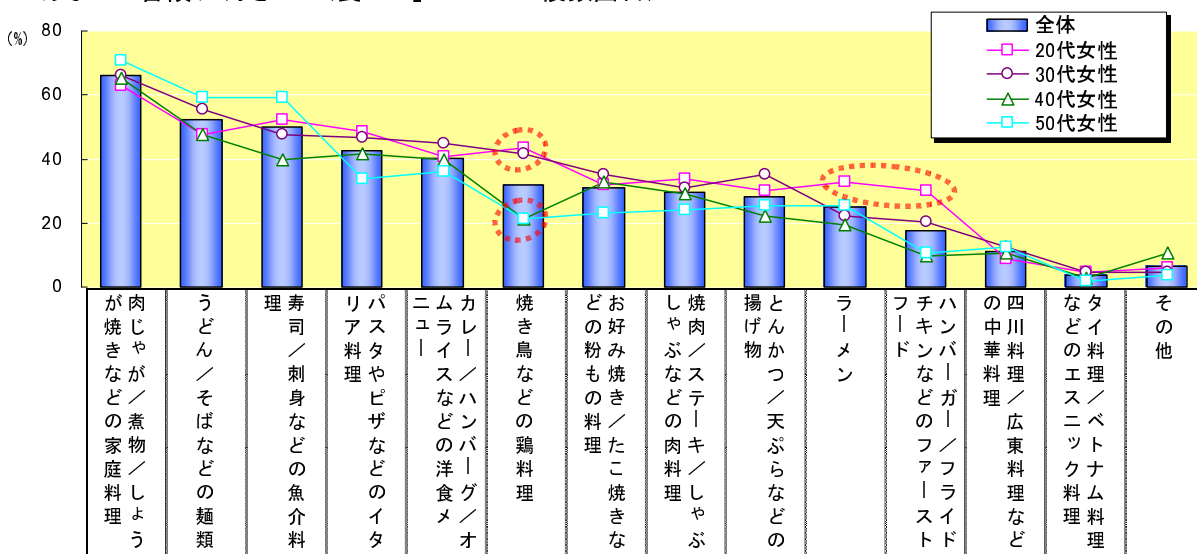


九州女性の食生活の特徴は？

家庭料理は万人共通で好まれている料理

普段から好きでよく食べているものは、「家庭料理」がトップとなっています。これはいずれの年代でも共通して人気のある料理と言えます。これに比べると「鶏料理」は20・30代と40・50代での差が大きく開いており、年代間での好みの違いがあらわれています。九州といえば「とんこつラーメン」というイメージがありますが、「ラーメン」は20代の回答が最も高くなっています。これは「ファーストフード」でも同様の傾向です。

■ あなたが普段、「好きでよく食べる」ものは？（複数回答）

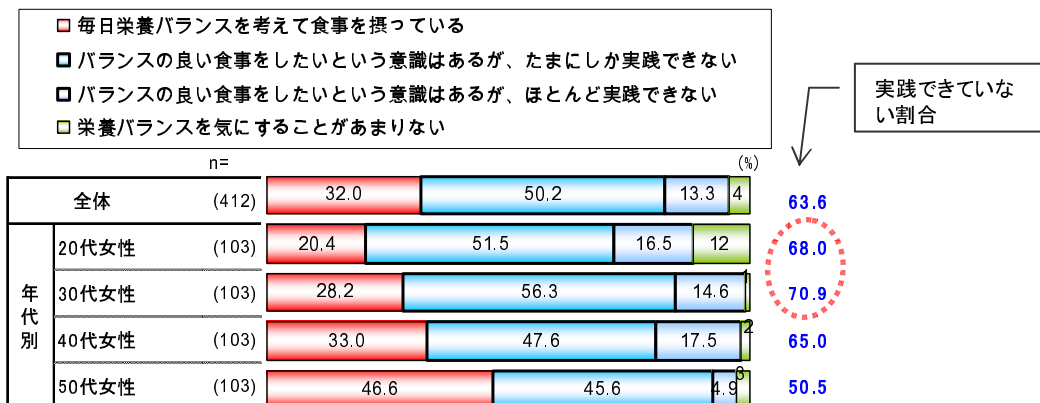


年代の高い人ほど栄養バランスがとれている

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）は年代の若い人に高く、30代で7割、20代でも7割近くを占めています。

20代、30代の女性は仕事や家事・育児など多忙な毎日を送る人が多いためか、どうしても栄養バランスが乱れてしまうのかもしれませんが。

■ 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？



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、江角マキコさん、松嶋菜々子さん藤原紀香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】だと思える有名人は誰ですか？(自由回答)

1位	米倉涼子
2位	吉永小百合
3位	江角マキコ
4位	松嶋菜々子
4位	藤原紀香

調査概要

調査名称:九州女性の腸事情調査

調査目的:女性のお通じ

調査対象:九州エリア(福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島)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:412名

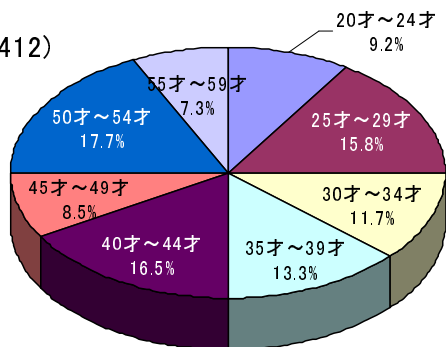
調査期間:2007年7月5日(木)~2007年7月6日(金)

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 = 412)



職業
(n = 412)

