

# 「東海女性の腸事情調査」調査結果概要

## もくじ

健康状態と便秘の悩み	
「肩こり」「体重」「目の疲れ」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割を超える .....	5
便秘に悩んだことがない人は漬け物の摂取率が高め .....	5
東海女性の食生活の特徴は？	
いずれの年代でも家庭料理がトップ .....	6
年代の高い人ほど栄養バランス意識が高い .....	6
あなたの思う【腸美人】は？ .....	7
調査概要 .....	7
対象者プロフィール .....	7
(参考) 7月に実施した関東、関西、九州エリアの調査結果 .....	8

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。

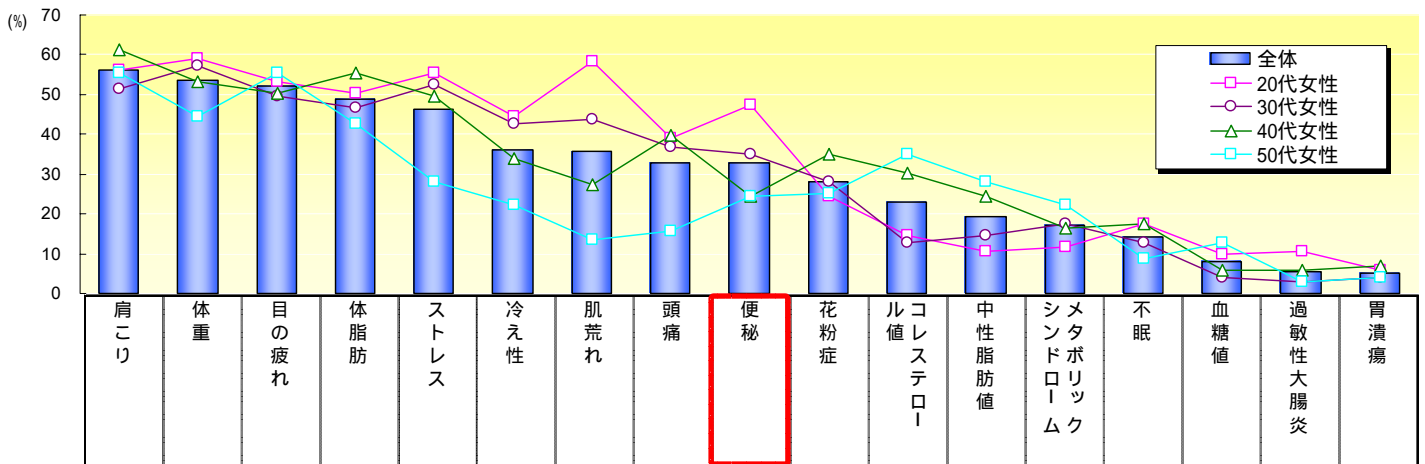
# 健康状態と便秘の悩み

## 「肩こり」「体重」「目の疲れ」が悩みの御三家

「肩こり」「体重」「目の疲れ」が5割を超えてTop3となっています。20代の人では、「体重」と並んで「肌荒れ」との回答も多くみられました。

「便秘」は全体では9番目にあげられており、年代の若い人ではその割合が高くなっています。また、便秘にいつも困っている人ではこの割合は96%に達し、圧倒的トップの項目となっています。

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31%、「いつも」が11%、「病院や薬に頼るほど」が3%ほどとなり、これらを合わせると45%の人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58%を占めています。7月に実施した関東エリアでの調査の結果と比べると、便秘に困っている人の割合は30代以上では東海エリアの女性の方がやや少ないですが、20代では関東エリアよりも高いことが確認されました。

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	便秘の程度 (%)			
		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)	22.1	32.8	31.1	10.9
20代女性	(103)	14.6	27.2	36.9	17.5
30代女性	(103)	18.4	31.1	35.9	12.6
40代女性	(103)	26.2	37.9	22.3	8.7
50代女性	(103)	29.1	35.0	29.1	4.9

困っている人の割合(時々以上)

【関東エリア】

### 食生活と便秘の関連性

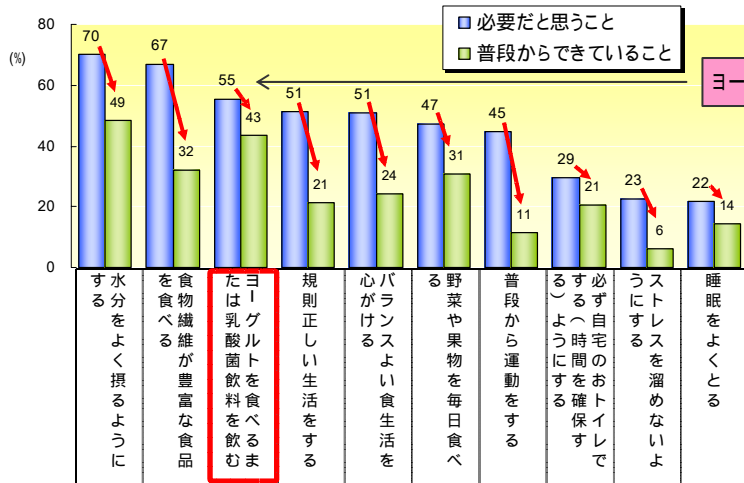
食生活	困っている人の割合(時々以上)
毎日栄養バランスを考えて食事を摂っている	37.8%
バランスの良い食事をしたいという意識はあるが、たまにしか実践できない	45.9%
バランスの良い食事をしたいという意識はあるが、ほとんど実践できない	57.4%

# 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確認されました。中でも「普段から運動する」はその差が33ポイントも開いています。「ヨーグルトや乳酸菌飲料」は必要だと思うことでは3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、ヨーグルトや乳酸菌飲料の摂取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）



必要だと思うことの上位10項目を掲載

ヨーグルト、乳酸菌飲料は差が小さい

### 便秘に悩んだことがない人の便秘予防策 BEST5

1位	水分をよく摂るようにする	48.4%
2位	野菜や果物を毎日食べる	36.3%
3位	ヨーグルトを食べる	35.2%
4位	食物繊維が豊富な食品を食べる	33.0%
5位	バランスよい食生活を心がける	27.5%

n=91

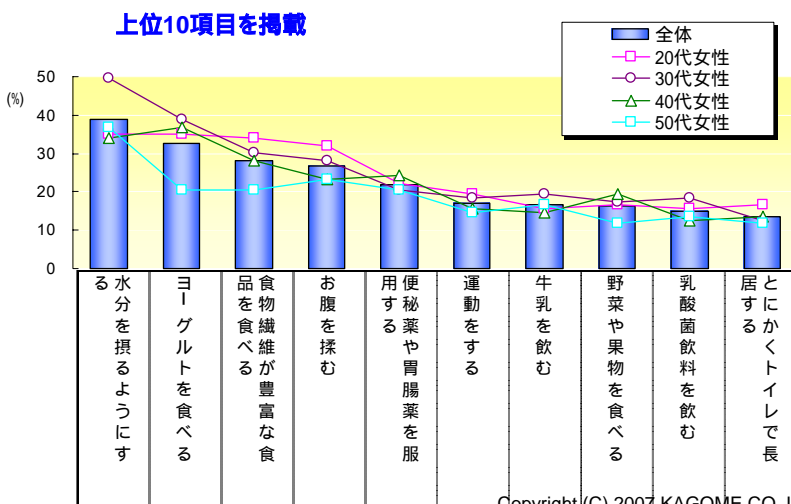
## 便秘解消のためには、まずは水分！

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、「悩んだことがない」「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。しかし、「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)



Copyright (C) 2007 KAGOME CO., Ltd.

### 便秘の度合い別 解消法 BEST3

悩んだことがない n=91

水分をよく摂るようにする	44.0%
ヨーグルトを食べる	26.4%
食物繊維が豊富な食品を食べる	24.2%

ごく稀に困ることがある n=135

水分をよく摂るようにする	39.3%
ヨーグルトを食べる	38.5%
食物繊維が豊富な食品を食べる	33.3%

時々困ることがある n=128

水分をよく摂るようにする	39.8%
お腹を揉む	31.3%
ヨーグルトを食べる	30.5%

いつも困っている+病院や薬に頼るほど n=58

便秘薬や胃腸薬を服用する	46.6%
ヨーグルトを食べる	34.5%
水分をよく摂るようにする/食物繊維が豊富な食品を食べる/お腹を揉む	27.6%

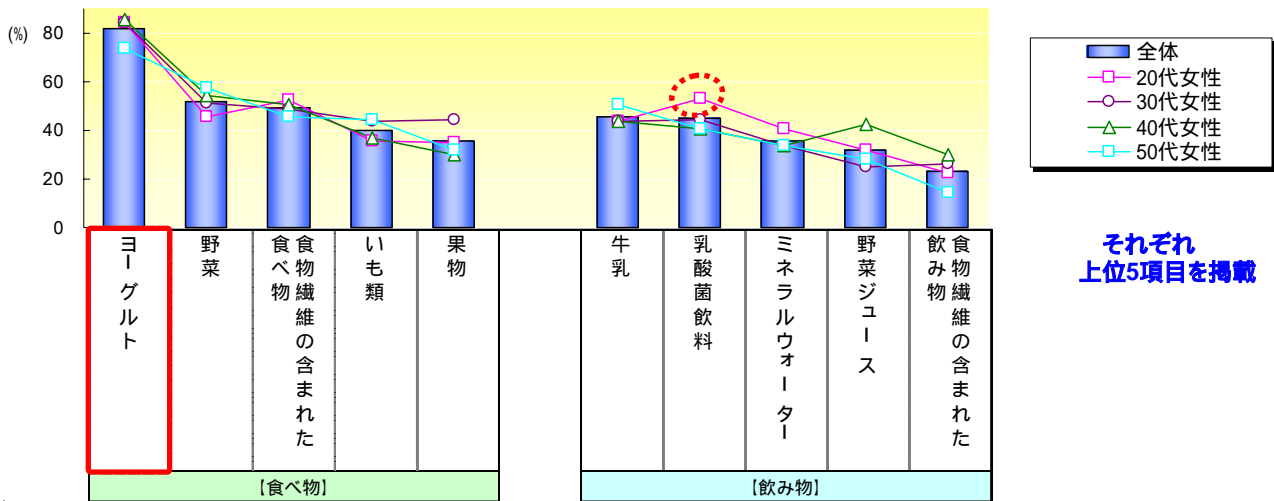
# 便秘に効きそうな食べ物は？

## 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

便秘に効きそうな食べ物は「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40代以下の年代では8割を超えています。

飲み物では「牛乳」「乳酸菌飲料」がTop2となっています。20代では「乳酸菌飲料」が5割を超えてトップとなっています。

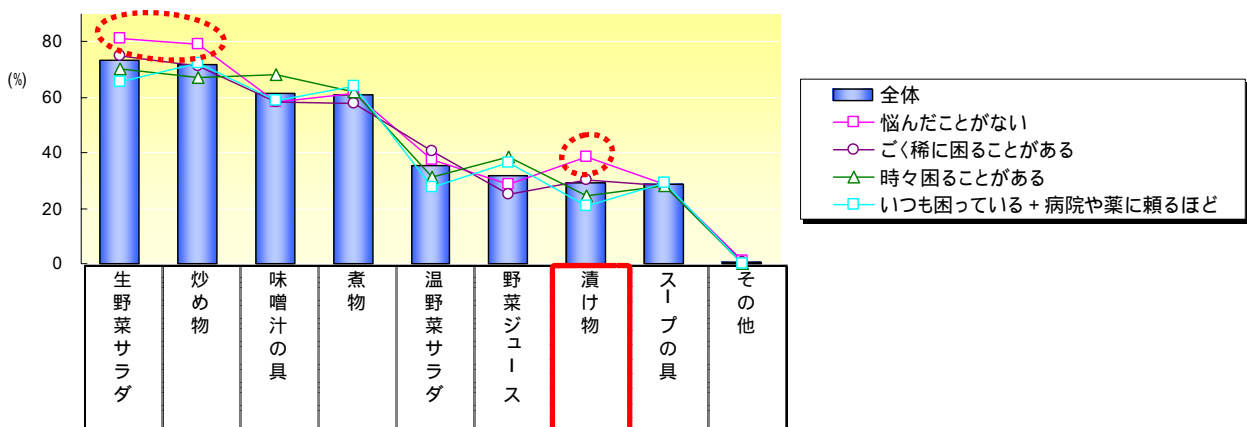
便秘に悩んだ際には積極的に摂っていこうと思う「食べ物」や「飲み物」は何ですか？（複数回答）



## 便秘に悩んだことがない人は漬け物の摂取率が高め

便秘に効きそうな食べ物2位は「野菜」でしたが、普段、野菜を摂っている料理では、「生野菜サラダ」「炒め物」が7割台で上位にあがっています。これらはどちらも便秘に悩んだことがない人の回答が高くなっています。また、植物性乳酸菌を含む食品の代表例としてあげられることが多い「漬け物」も便秘に悩んだことがない人の回答が最も多くなっています。

どのような料理で「野菜」を摂っていますか？（複数回答）

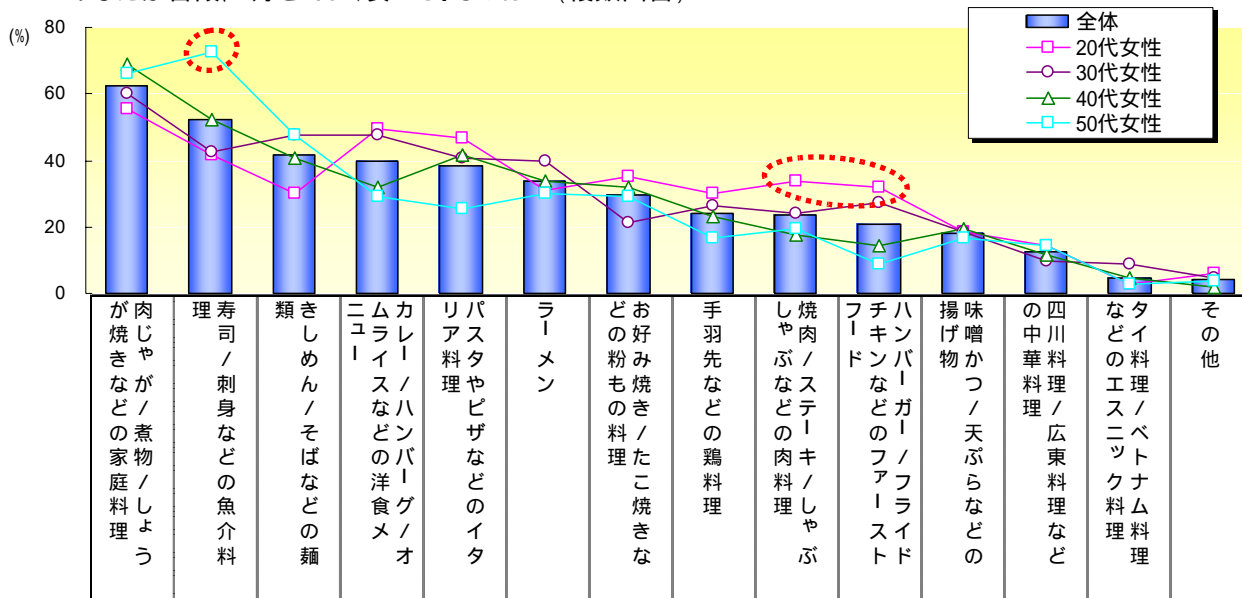


# 東海女性の食生活の特徴は？

## 40代以下ではいずれも家庭料理がトップ

普段から好きでよく食べているものは、「家庭料理」が最も高く、次に「魚介料理」が続いています。「魚介料理」を好むのは50代が特に高く、7割を超えています。20代では「洋食メニュー」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「肉料理」や「ファーストフード」を好む割合も高くなります。

あなたが普段、「好きでよく食べる」ものは？（複数回答）

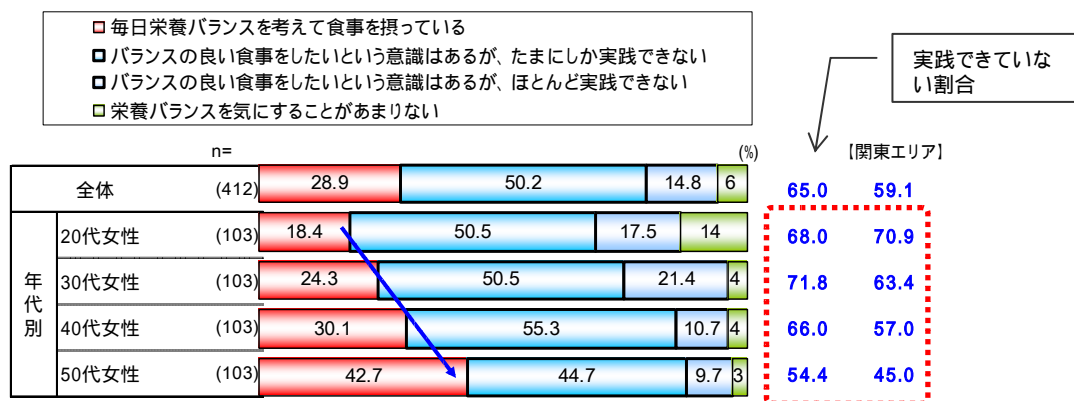


## 年代の高い人ほど栄養バランス意識が高い

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割弱ですが、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、20・30代では約7割を占めています。

関東エリアの結果と比較すると、実践できていない割合は20代ではそれほど差はみられませんが、30代以上になると、いずれも関東エリアよりも割合が高いことが確認されました。

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？

吉永小百合さんがトップ！

【腸美人】で思い浮かぶ有名人では吉永小百合さん(37%)がトップで、次に藤原紀香さん(30%)、森光子さん(28%)の順で続いています。吉永小百合さんを選んだ人は年代の高い人ほど多い傾向がみられ、50代では57%の支持を集めています。

吉永小百合さんを選んだ理由としては、「いつまでも若い」「年齢を感じさせない」「ラブレのCMに出ているから」といった理由があげられています。

あなたにとって【腸美人】だと思ふ有名人は誰ですか？(上位5人)

1位	吉永小百合	37.4%
2位	藤原紀香	30.1%
3位	森光子	27.9%
4位	米倉涼子	19.4%
5位	江角マキコ	18.7%

n=412

## 調査概要

調査名称:東海女性の腸事情調査

調査目的:女性のお通じ

調査対象:東海エリア(岐阜県,静岡県,愛知県,三重県)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56万人)の中から、条件対象者を抽出し依頼

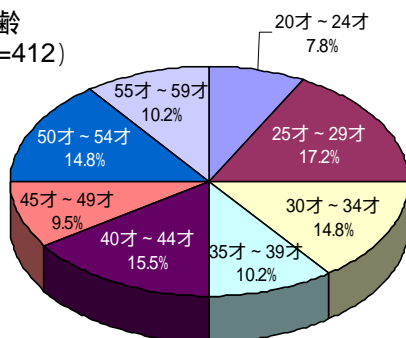
サンプルサイズ:412名

調査期間:2007年9月21日(金)~2007年9月23日(日)

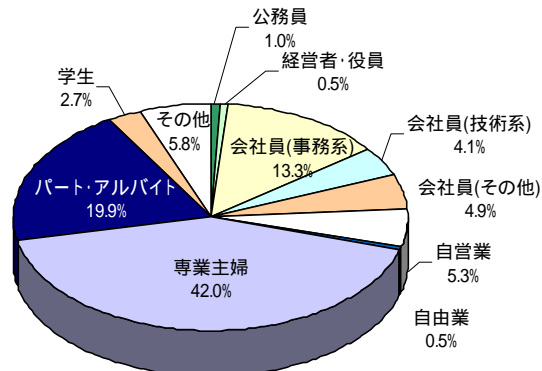
調査主体:カゴメ株式会社

### 対象者プロフィール

年齢  
(n=412)



職業  
(n=412)





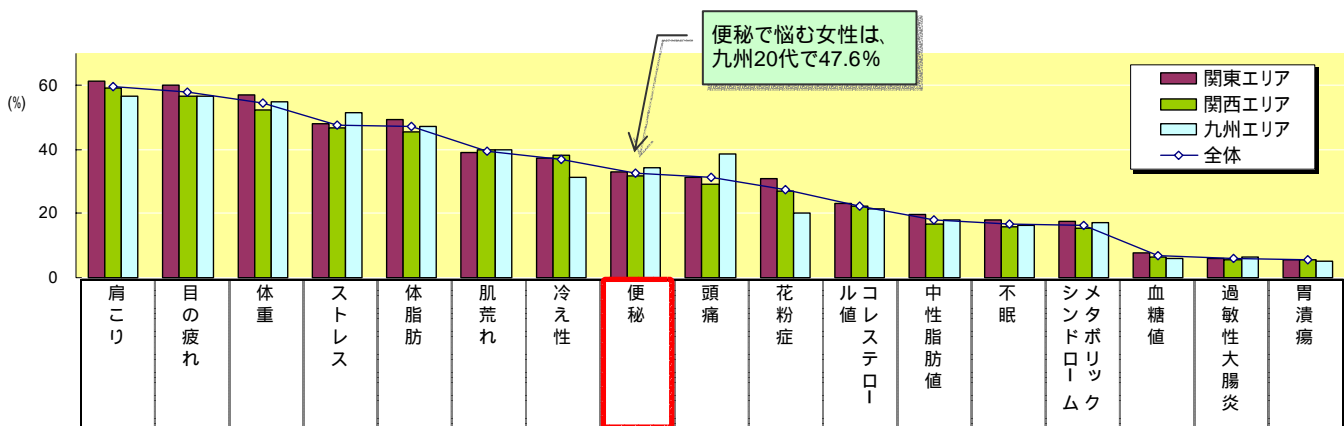
## 健康状態と便秘の悩み

### 「肩こり」「目の疲れ」「体重」が悩みの御三家

いずれの地域でも「肩こり」「目の疲れ」「体重」がTop3となっており、割合でみても半数以上となっています。関東エリアの20代女性ではこの3項目のほか、「ストレス」「体脂肪」「肌荒れ」「冷え性」でも半数以上が気にしており、悩み多き年代であることがうかがえます。

「便秘」は全体では8番目にあげられており、特に九州20代女性で47.6%と多くなっています。

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。この傾向はそれぞれの地域でも共通しています。

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？

		困っている人の割合(時々以上)						
		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	(3,296)	22.1	32.6	30.9	9.6	5	45.2	
地域別	関東エリア (1,236)	23.5	30.9	31.8	9.6	4	45.6	
	関西エリア (1,648)	21.4	33.9	30.6	9.6	5	44.8	
	九州エリア (412)	21.1	33.0	29.9	10.0	6	45.9	

困っている人の割合(時々以上)

#### 食生活と便秘の関連性

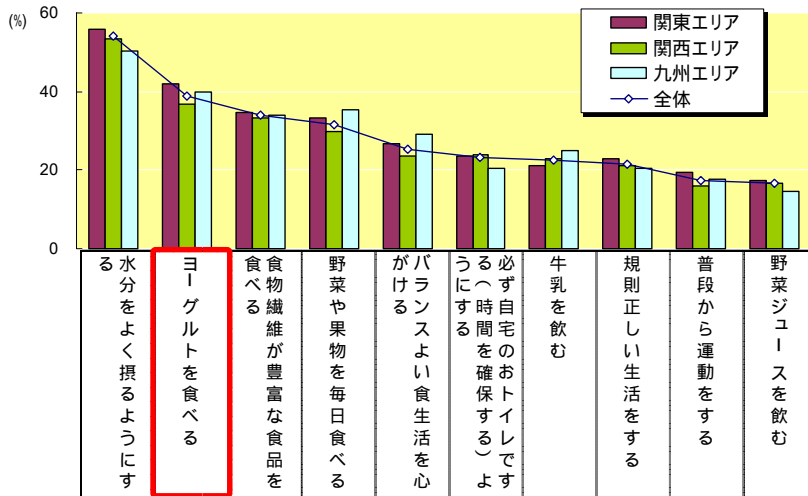
	困っている人の割合(時々以上)
毎日栄養バランスを考えて食事を摂っている	37.4%
バランスの良い食事をしたいという意識はあるが、たまにしか実践できない	48.4%
バランスの良い食事をしたいという意識はあるが、ほとんど実践できない	55.7%

## 便秘の予防策と解消方法

### 便秘予防策としてのヨーグルト摂食は約4割

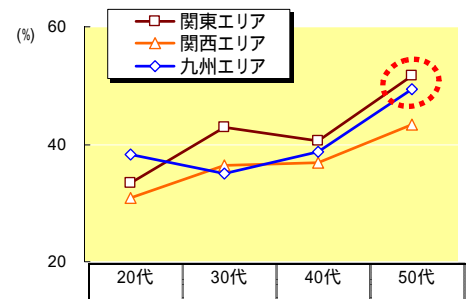
便秘に悩む女性の予防策として普段からできていることは、「水分を摂るようにする」が最も多く、次に「ヨーグルトを食べる」があげられています。便秘予防でヨーグルトを摂食している割合は50代女性に多く、特に関東エリア、九州エリアでは5割前後に達しています。この効果のあらわれか、これらの年代で便秘に「いつも困っている」との割合は他の年代に比べて少なく、6%台となっています。

便秘予防策として、あなたが普段からできていることは何ですか？(複数回答)



#### 上位10項目を掲載

#### 地域・年代別のヨーグルト摂食率



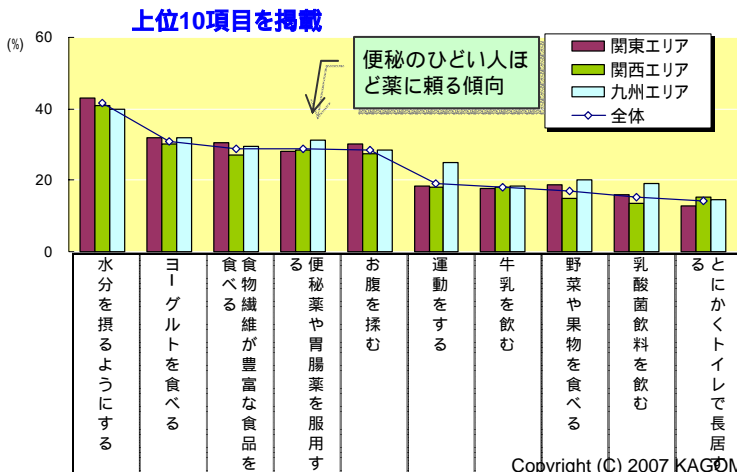
### 便秘解消のためには、まずは水分！

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。次に「ヨーグルト」「食物繊維豊富な食品」と続いており、飲食品の摂取により便秘解消を図る人が多いことがわかります。しかし、4番目には「便秘薬、胃腸薬の服用」があげられています。

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割に達し、以下の項目は2割台以下となってしまいます。便秘薬も常飲すると効果が薄れたり、体調を崩すこともあると言われていいますので、あまり薬ばかりに頼ることなく、普段の生活から便秘予防に努めるようにしたいものです。

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=1076

水分を摂るようにする	42.8%
ヨーグルトを食べる	30.3%
食物繊維が豊富な食品を食べる	29.0%

#### 時々困ることがある

n=1020

水分を摂るようにする	43.1%
ヨーグルトを食べる	32.5%
食物繊維が豊富な食品を食べる	30.8%

#### いつも困っている

n=318

便秘薬や胃腸薬を服用する	46.9%
水分を摂るようにする	41.8%
ヨーグルトを食べる	34.9%

#### 病院や薬に頼るほど困っている

n=152

便秘薬や胃腸薬を服用する	81.6%
水分を摂るようにする	23.7%
お腹を揉む	22.4%



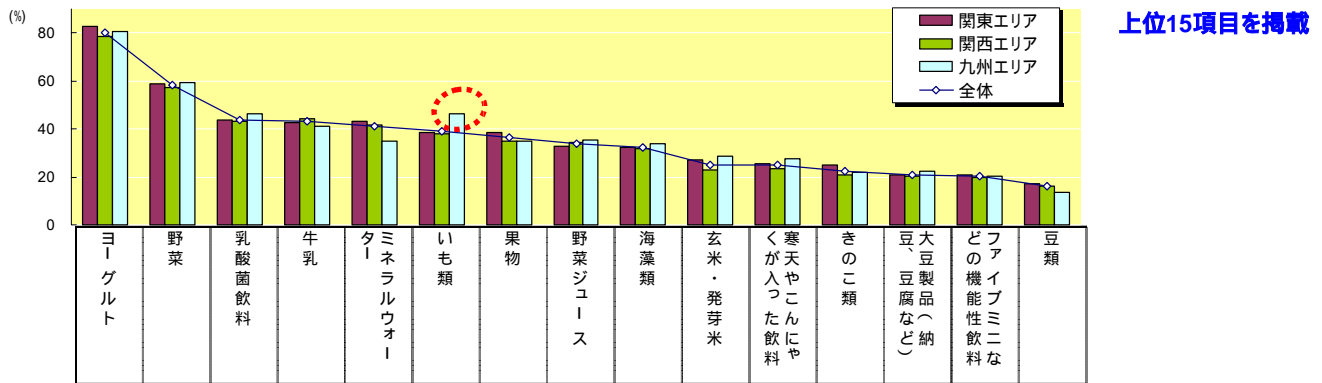
## 便秘に効きそうな食べ物は？

便秘に効きそうな食べ物では「ヨーグルト」が8割に達する

便秘に効きそうな食べ物、飲み物は「ヨーグルト」が突出して高くなっています。これはいずれの地域でも共通した結果となっていますが、関西エリアは78.3%と8割に満たないで、関東、九州エリアに比べるとやや少ない傾向がみられます。

九州エリアでは「サツマイモ」の産地だからでしょうか。「いも類」が他の2エリアに比べて高くなっています。

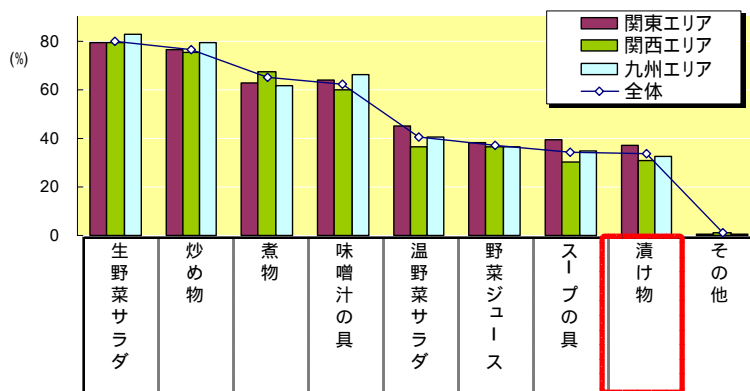
便秘に悩んだ際には積極的に摂っていこうと思う「食べ物」や「飲み物」は何ですか？（複数回答）



## さすが京都は漬け物どころ

いずれの地域でも「生野菜サラダ」「炒め物」がTop2となっています。「漬け物」は3割台で全体ではあまり回答は多くありませんでしたが、50代の女性では接触率が高く、特に京都府の50代では54.4%と半数以上となっています。「漬け物どころ京都」があらわれた結果といえるでしょう。

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  
BEST3

50-59才/京都府	54.4%
50-59才/ 埼玉県, 千葉県, 神奈川県	52.4%
50-59才/東京都	51.5%

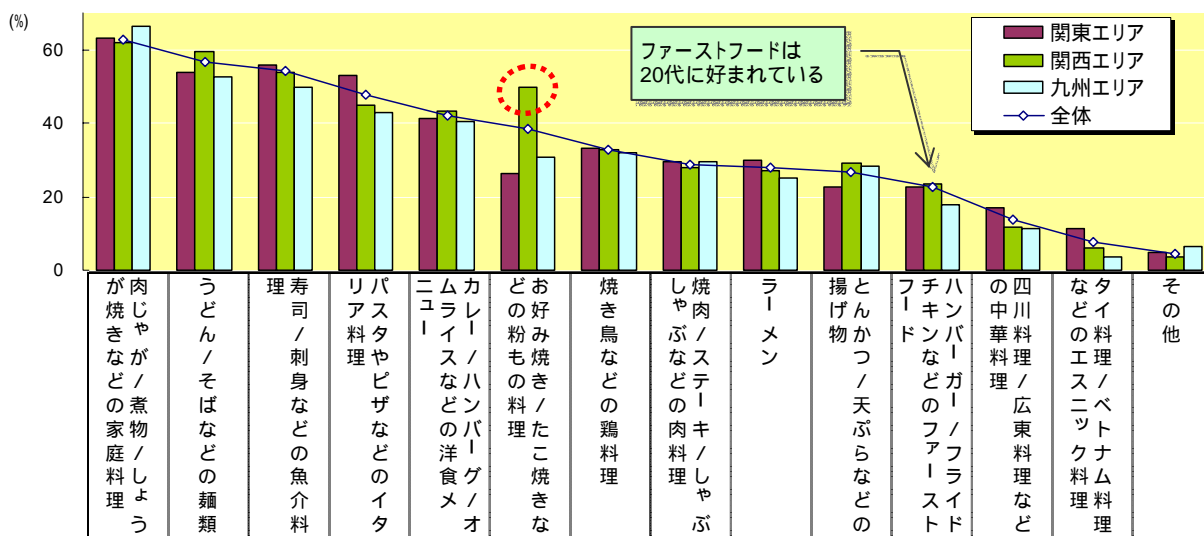
### 3地域の食生活の特徴は？

#### 関西人はやっぱりお好み焼き、たこ焼きがお好き？

いずれの地域でも「家庭料理」が最も高くなっています。「お好み焼き／たこ焼きなどの粉もの料理」は関西エリアでの人気が高く、49.6%と半数近くに達し、4番目にランクインしています。関西エリアでの「粉もの料理」の人気はいずれの年代でも共通で、20代から50代までいずれの年代でも半数前後が「好きでよく食べる」と回答しています。

「ファーストフード」は20代の若い女性に好まれており、特に関東エリアの20代では37%となっています。

あなたが普段、「好きでよく食べる」ものは？（複数回答）



#### 20代女性は栄養バランスが乱れがち

いずれの地域でも栄養バランスを考えた食事を摂っている割合は3割台でした。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6割を占めており、3地域の中では九州エリア（63.6%）に最も多くみられました。

実践できていない割合のBEST3をみると、いずれも20代の女性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

地域別	n	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 (%)
全体	(3,296)	34.6	45.4	15.5	4
関東エリア	(1,236)	35.8	42.8	16.3	5
関西エリア	(1,648)	34.3	46.2	15.4	4
九州エリア	(412)	32.0	59.2	13.3	6

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/ 埼玉県, 千葉県, 神奈川県	74.8%
20-29才/兵庫県	71.8%
20-29才/大阪府	71.4%

## 調査概要

調査名称:ご当地腸事情調査

調査目的:女性のお通じ

調査対象:20~59歳の女性。エリアは関東エリア(東京、埼玉、千葉、神奈川)、関西エリア(大阪、京都、兵庫)、九州エリア(福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島)

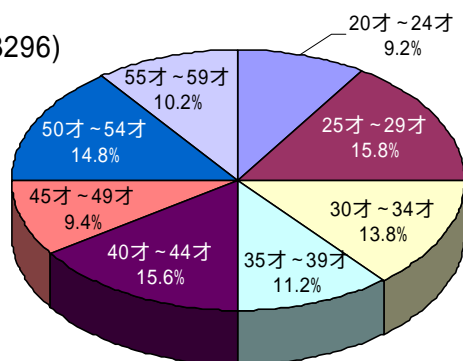
調査方法:Webを用いたアンケート調査  
株式会社マクロミル所有の調査モニター(全国約48万人)の中から、条件対象者を抽出し依頼  
サンプルサイズ:3,296名(関東:1,236名、関西:1,648名、九州:412名)

調査期間:2007年7月5日(木)~2007年7月6日(金)

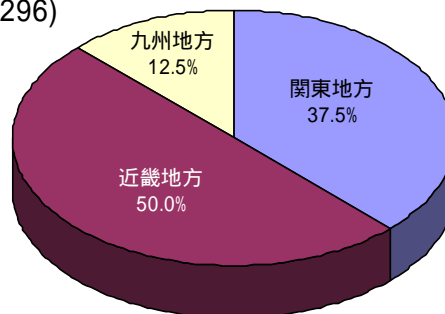
調査主体:カゴメ株式会社

### 対象者プロフィール

年齢  
(n = 3296)



地域  
(n = 3296)



職業  
(n = 3296)

