

＜「腸内環境」に関する意識調査結果＞

腸内劣化のサインは、「便秘・冷え・肌荒れ」
まだまだ知られていない「大腸の奥」が劣化予防の鍵！？
 認知度わずか3.4%…第3の食物繊維(レジスタントスターチ)のすごいチカラとは

帝人株式会社(本社:大阪市中央区、社長:鈴木 純)は、豪州の食品ベンチャーである The Healthy Grain Pty Limited.(本社:豪州メルボルン、社長:ロバート・バーバリー)と、既に豪州では機能性大麦として販売されている「BARLEYmax™」の日本における独占共同開発契約を2015年2月に締結し、素材および商品開発に取り組んでいます。

「BARLEYmax™」は、一般の大麦に比べて2倍の水溶性食物繊維と4倍のレジスタントスターチを含む「機能性大麦」として、既に豪州ではシリアルやパン、オートミールの原料として採用され、広く認知されるとともに、「大腸の奥」と言われる下行結腸の先にまでレジスタントスターチを届け、「大腸の奥」で短鎖脂肪酸の産生に寄与しているという示唆を得ています。

こうした中、当社が本年よりその開発をさらに本格的に推進していくにあたり、近年、“腸内フローラ”が注目されていることも踏まえ、30～50代の日本人女性に対し、「腸内環境への意識と実態」に関する調査を行いました。

【調査概要】

- ・調査主体: 帝人株式会社
- ・調査期間: 2016年3月10日(木)～3月11日(金)
- ・調査方法: インターネット調査
- ・調査対象: 主要都市の30～50歳の女性 600名(各性年代200名ずつの均等割付)

＜「腸内環境」に関する意識調査結果＞

1. 腸内は腸内でも、“大腸の奥の健康”まで意識したことがない人が約6割！
 一方で約8割が自分の腸内環境を気にしており、約7割が「自分の腸内は劣化していると思う」と回答。
 日常生活の中で、大多数が自分の腸内環境を気にしているにも関わらず、“大腸の奥の健康”まで意識している人は約4割にとどまるという結果となりました。さらに約7割が「自分の腸内は劣化している…」と回答し、ほとんどの人が腸内環境に不安を感じていることがわかりました。
2. 大多数が感じる腸内劣化のサインは…1位「便秘」、2位「冷え」、3位「肌荒れ」
 その原因で上位にランクインしたのは、「肉や脂っこいものが好き」「ストレス」「運動不足」だった！
 自分の腸内が劣化していると思う理由として最も多かったのは「便秘」(61.6%)、次いで「冷え」(49%)、「肌荒れ」(31.8%)という結果になりました。さらに、腸内劣化(大腸の奥の劣化)が進む原因で最も多かったのは、「肉や脂っこいものが好き」(51.1%)、次いで「ストレスが溜まりやすい」(46%)、「定期的な運動を行わない」(36%)という回答で、半数以上が腸内劣化の原因として、肉食主体の生活についての問題点を挙げました。
3. 腸内を改善するために心がけている手段で最も多いのは、「腸内環境を整える食材の摂取」…
 約9割が、『腸内環境を整える食材』=『ヨーグルト』と連想！
 一方で約7割が、それらの食材は「大腸の奥まで届いていない」と感じていることが判明！
 腸内環境を改善するために心がけている手段で最も多かったのは、「腸内環境を整える食材の摂取」(73.1%)、次いで「野菜を多めに摂取」(61.5%)、「積極的な水分の摂取」(58.1%)と、食事に関する手段が上位になりました。また、腸内環境を整える食材としてイメージされるのは圧倒的に「ヨーグルト」(87.3%)で、特にビフィズス菌や乳酸菌を含む食材が効果的との認知が高いことがわかりました。一方で約7割の人が、腸内環境を整える食材は「大腸の奥まで届いていない」と感じているという実態が浮き彫りになりました。

＜参考情報／帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科 松井 輝明 教授＞

認知度わずか3.4%！新たな改善策になる可能性も！？
 第3の食物繊維(レジスタントスターチ)のすごいチカラとは…！？

＜本件に関するお問合せ先＞

株式会社インテグレート 担当: 小山内、上松、松浦
 TEL: 03-5771-9960 FAX: 03-5571-5524 e-mail: f.osanai@itgr.co.jp

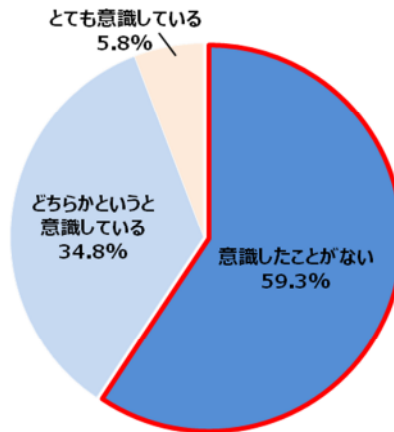
1. 腸内は腸内でも、“大腸の奥の健康”まで意識したことがない人が約 6 割！

一方で約 8 割が自分の腸内環境を気にしており、約 7 割が「自分の腸内は劣化していると思う」と回答。

Q.あなたは、大腸の奥の健康について意識したことがありますか？(単数回答 n=600)

➤日常生活において、“大腸の奥の健康”まで意識している人は約 4 割にとどまり、約 6 割は意識したことがないという結果が浮き彫りになりました。

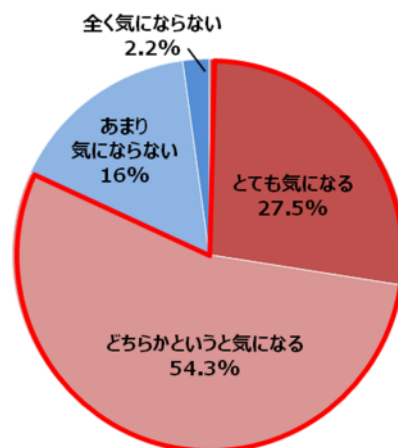
【図 1】



Q.あなたは、自分の腸内について気になりますか？(単数回答 n=600)

➤自分の腸内が「とても気になる」(27.5%)、「どちらかという気になる」(54.3%)と、大多数の人が自分の腸内環境を気にして、不安を感じていることがわかりました。

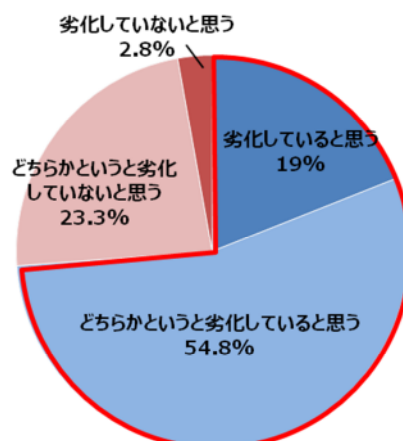
【図 2】



Q.あなたは、自分の腸内が劣化していると思いますか？(単数回答 n=600)

➤さらに、自分の腸内環境については、「劣化していると思う」(19%)、「どちらかという劣化していると思う」(54.8%)と、約 7 割が腸内環境の劣化を察していることがわかりました。

【図 3】



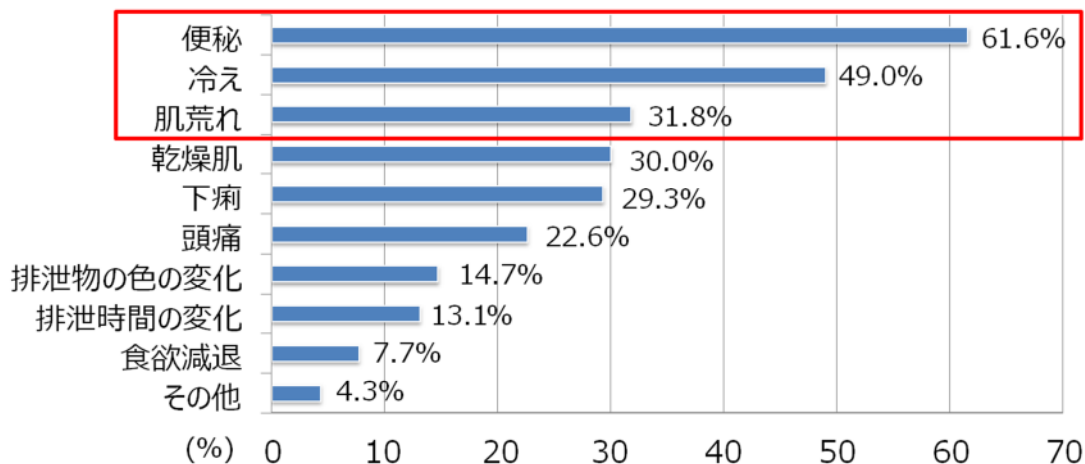
2. 大多数が感じる腸内劣化のサインは…1位「便秘」、2位「冷え」、3位「肌荒れ」

その原因で上位にランクインしたのは、「肉や脂っこいものが好き」「ストレス」「運動不足」だった！

Q.あなたが、腸内劣化していると思う理由は何ですか？(複数回答 n=443)

➤自分の腸内が悪化していると思う理由の上位は、「便秘」(61.6%)、次いで「冷え」(49%)、「肌荒れ」(31.8%)という結果になり、腸内劣化と体調不良には密接な関係がありそうです。

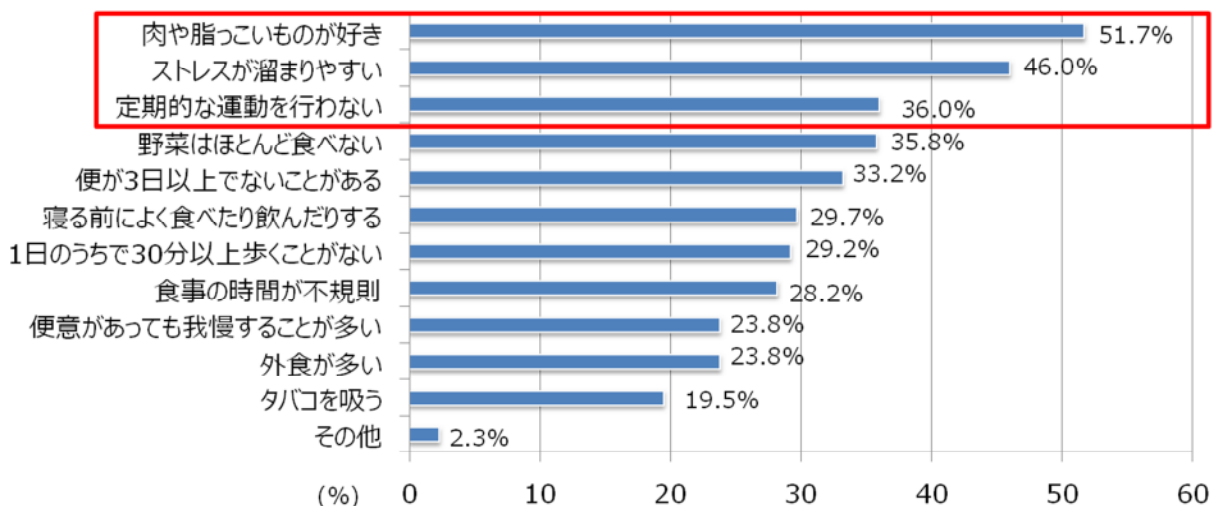
【図 4】



Q.あなたは大腸の奥が悪化していく理由は何だと思いますか？(複数回答 n=600)

➤さらに、腸内劣化(大腸の奥の劣化)が進む原因で最も多かったのは、「肉や脂っこいものが好き」(51.1%)、次いで「ストレスが溜まりやすい」(46%)、「定期的な運動を行わない」(36%)という回答で、半数以上が腸内劣化の原因として、肉食主体の生活についての問題点を挙げました。

【図 5】

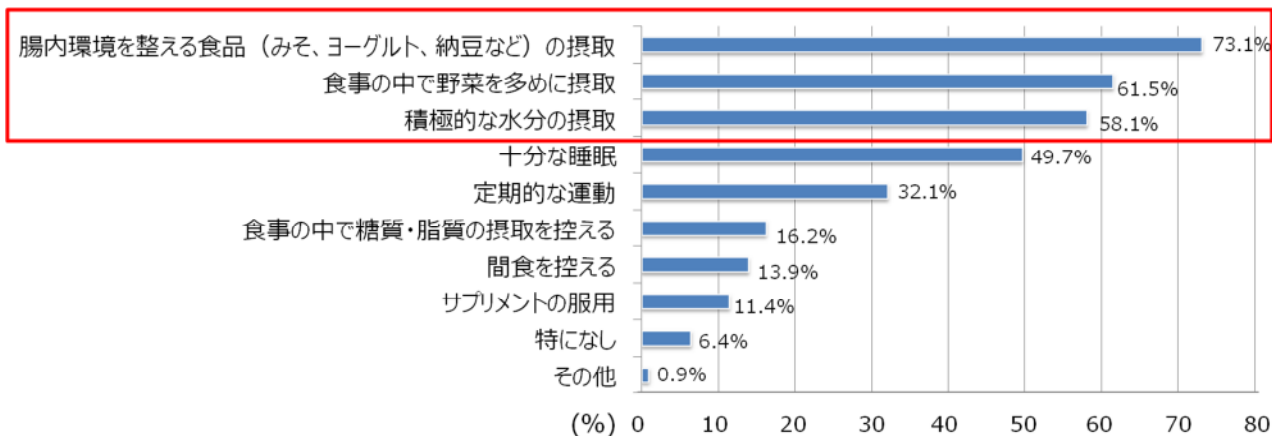


3. 腸内を改善するために心がけている手段で最も多いのは、「腸内環境を整える食材の摂取」・・・
約 9 割が、『腸内環境を整える食材』=『ヨーグルト』と連想！
一方で約 7 割が、それらの食材は「大腸の奥まで届いていない」と感じていることが判明！

Q.腸内環境を改善するために心がけていることは何ですか？(複数回答 n=439)

➤腸内環境を改善するために心がけている手段で最も多かったのは、「腸内環境を整える食材の摂取」(73.1%)、次いで「野菜を多めに摂取」(61.5%)、「積極的な水分の摂取」(58.1%)と、食事に関する手段が上位になりました。

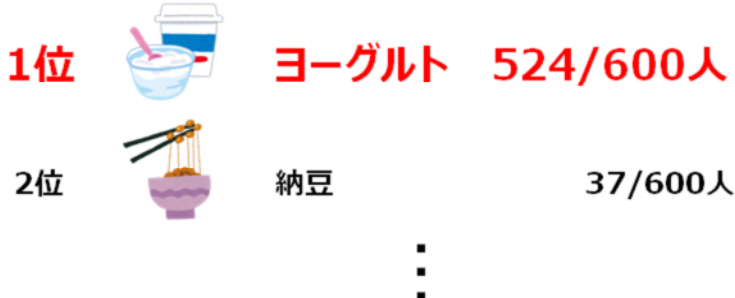
【図 6】



Q.腸内環境を整える食品と聞いて 1 番最初にイメージするものは何ですか？(単独回答 n=600)

➤腸内環境を整える食材としてイメージされるのは圧倒的に「ヨーグルト」(87.3%)で、特にビフィズス菌や乳酸菌を含む食材が効果的との認知が高いことがわかりました。

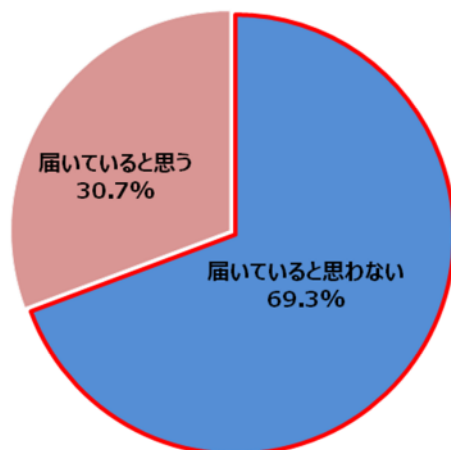
【図 7】



Q.あなたは、腸内環境を整える食品の栄養や菌が大腸の奥まで届いていると思いますか？(単独回答 n=584)

➤一方で約 7 割の人が、腸内環境を整える食材は「大腸の奥まで届いていない」と感じている実態が浮き彫りになりました。これも、約 6 割が「大腸の奥の健康」まで意識したことがないからでしょうか。

【図 8】

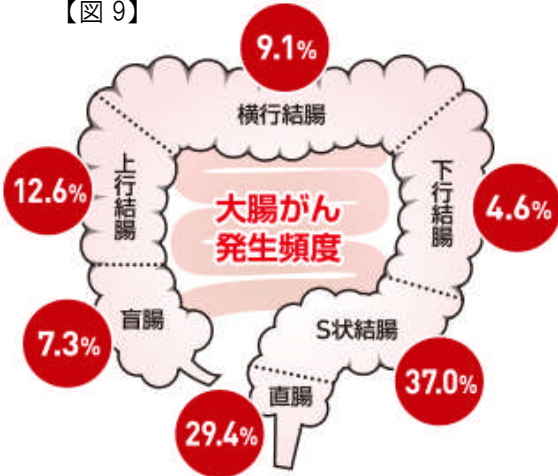


認知度わずか 3.4%！新たな改善策になる可能性も！？

第 3 の食物繊維(レジスタントスターチ)のすごいチカラとは・・・！？

腸は、小腸で大部分の栄養素と水分を吸収し、残りの栄養素と水分が大腸で吸収され、不要な物質を便として排せつする器官です。腸内には、主に回腸(小腸の終わり)から大腸にかけて、およそ 5 万種 1,000 兆個にも及ぶ腸内細菌がいると言われており、腸内の壁面に集まっている花畑のような光景を「腸内フローラ」と呼び、この腸内フローラの良いバランスが腸の健康維持に欠かせません。

【図 9】



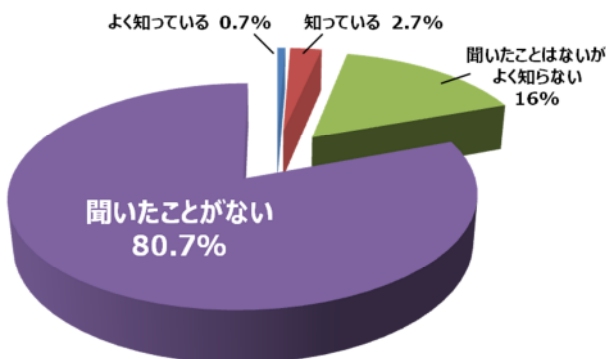
腸内環境を良好なバランスに保つには、腸内を善玉菌の好ましい環境である中性から弱酸性に保つことが重要です。善玉菌のエサとなる炭水化物(糖や食物繊維)を摂取することで、善玉菌を増やせます。しかし、食べやすい炭水化物は大腸上部にいる菌のエサになるため、腸内細菌が最も多く存在する大腸の奥には届きません。つまり、善玉菌は、乳酸、酪酸などの短鎖脂肪酸を作り出し、腸内を酸性にして悪玉菌の増殖を抑制しますが、腸内の奥部には善玉菌のエサになる炭水化物が届きにくいいため、悪玉菌が優位の環境になり、様々な毒素を発生させます。そのため、腸が荒れ、悪化が進むと大腸炎や大腸がんなどにもつながるおそれがあります。

このような状態を防ぐためには、バランスの良い食生活を送ることに加え、腸上部の善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維、便をスムーズに排出する不溶性食物繊維、そして腸内でゆっくり発酵する第 3 の食物繊維「レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)」の摂取が効果的です。大腸がんが社会問題化したオーストラリアでは、1990 年後半から、品種改良によって水溶性食物繊維、不溶性食物繊維、レジスタントスターチすべてを豊富に含む機能性大麦を開発し、主食として摂ってもらおうというプロジェクトが進められています。

今回の調査でレジスタントスターチの認知度はわずか 3.4%という結果が明らかになりました。水溶性食物繊維、不溶性食物繊維に、まだまだ認知の低いレジスタントスターチを組み合わせることで腸内劣化を予防する新たな改善策となる可能性は高いと思います。

Q.あなたは、レジスタントスターチについて知っていますか？(単独回答 n=600)

【図 10】



<オピニオンプロフィール>

松井輝明(まつい てるあき)

帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科教授