

現代女性の2人に1人は「お通じ」に悩みアリ！

便秘に悩む『3日詰まり女子』は65% 30～40代女性 お通じ事情 調査報告 ～「スッキリ女子」の秘訣は『菌×食物繊維』の食生活～

【食生活による『腸内フローラ』改善の効果検証をモニター30名に1カ月間実施予定】

穀物の一種「えん麦 (= オーツ麦)」を使った機能性食品の研究開発、販売を行う株式会社えんばく生活(本社：東京都中央区 代表取締役：高 佳子)と、日本初(※)となる郵送検査型の腸内細菌叢検査キットおよびサービスの開発・販売を行う株式会社サイキンソー(本社：神奈川県川崎市 代表取締役：沢井 悠)は、30～40代女性約400名に腸内環境とダイエットに関する意識・実態調査を行いました。

※：2015年8月25日時点において、自宅で実施しオンラインで完結する郵送型キットとして日本初のサービスとなります。

【主な調査結果】

- 1：現代女性の2人に1人はお通じに悩み。うち便秘で悩む女性は9割。
- 2：便秘で悩んでいる女性64.5%が「3日以上つづけて出ないことがある」と回答。
- 3：「お通じは良好である」と回答した女性は便秘で悩んでいる女性と比べ、『穀物製品』を食生活に取り入れている割合が2倍以上。

《考察》 和洋女子大学家政学群客員教授 王堂 哲氏

お通じをよくするには食物繊維の摂取が重要です。食物繊維には水溶性と不溶性の2種がありどちらも大切です。水溶性のものは主に穀物に、不溶性の方は野菜に豊富です。野菜は日常摂る機会が多いのに対し、えん麦・大麦等の穀物は少し意識して食べる必要があります。調査結果はそれを示唆しています。

■30～40代『詰まり女子』30名を集め、腸内フローラ改善調査を実施予定

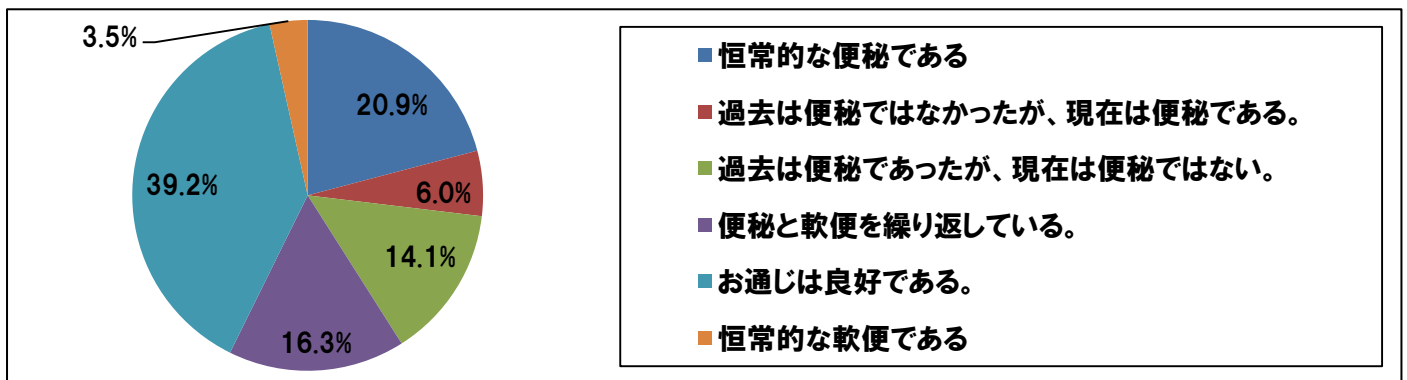
上記の調査結果を踏まえ、2015年10月より株式会社えんばく生活と株式会社サイキンソーは共同で30～40代の便秘で悩んでいる『詰まり女子』30名を集め実際に腸内フローラ(腸内細菌叢)が『穀物』を摂取することによって、どのように変化するかを検証いたします。まず、「次世代型腸内細菌叢(腸内フローラ)検査サ

ービス」で現状の腸内フローラを検査後、食物繊維が玄米の9倍に値する穀物の1種「えん麦ふすま」を1カ月間摂取した後、再度腸内フローラ検査を行い、摂取前後の腸内フローラの変化を比較します。検証結果の公表は2016年1月予定です。

【調査結果】

■現代女性の2人に1人は「お通じ」に悩み。うち、便秘で悩む女性は9割。

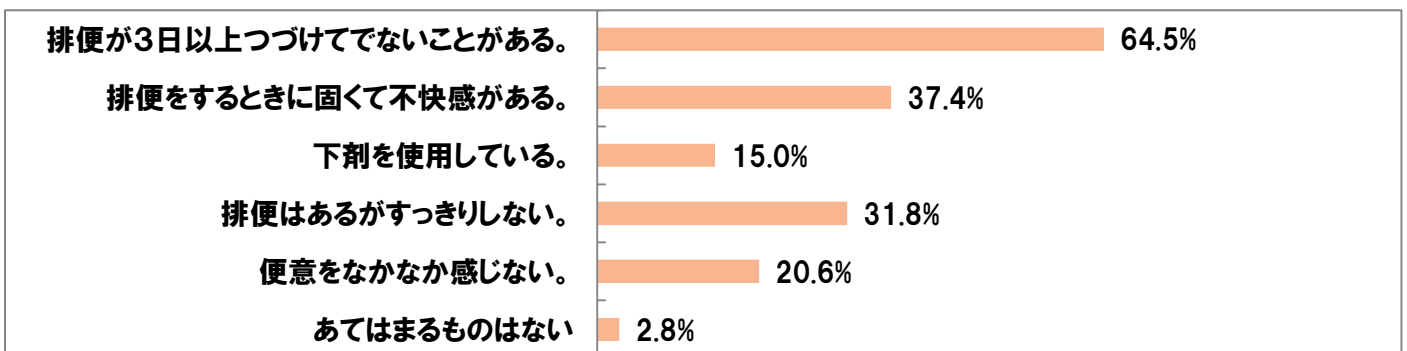
現在のお通じの状況について「恒常的な便秘」「恒常的な軟便」や「便秘と軟便を繰り返している」と回答し、お通じについて悩みがある女性が約半数を占めました。うち、お通じについて「便秘」で悩んでいると回答したのは92.5%にもなり、お通じについての悩みはほぼ「便秘」が占めていることが明らかになりました。



■3日以上つづけて出ない『3日詰まり女子』が6割。



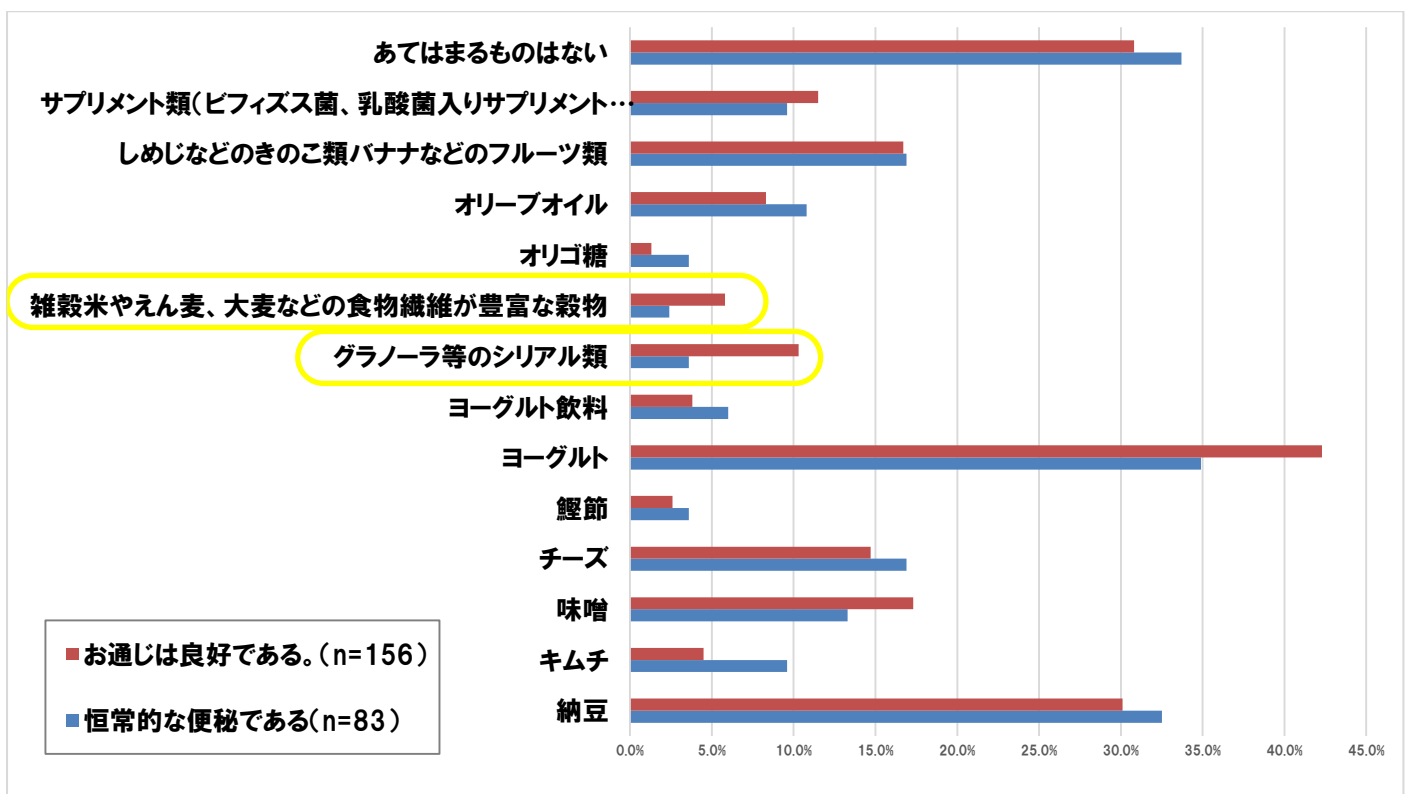
「恒常的な便秘」、「過去は便秘ではなかったが現在は便秘である」と回答したうち、便秘の状況について質問したところ、「3日以上つづけてでないことがある」(64.5%)という回答がトップになり、「排便をするときに固くて不快感がある」(37.4%)、「排便はあるがスッキリしない」(31.8%)と続きました。3日以上排便がない、残便感を感じている「詰まり女子」の実情が明らかになりました。[グラフ1]



グラフ1

■「お通じは良好である」すっきり女子は『菌×食物繊維』の食生活。

現在のお通じ状況について「お通じは良好である」(39%)と回答した『すっきり女子』と、「恒常的な便秘である」(21%)と回答した『詰まり女子』が毎日継続的に食べている食品を比較すると、両者とも変わらずヨーグルトや、納豆などの発酵食品が上位となりました。しかし、お通じ事情について相対的な『すっきり女子』と『詰まり女子』。その大きな差は「雑穀米やえん麦、大麦などの食物繊維が豊富な穀物」、「グラノーラ等のシリアル類」の『穀物製品』を継続的に食べているかに違いがありました。「恒常的な便秘である」『詰まり女子』は毎日継続的に食べている食品「雑穀米やえん麦、大麦などの食物繊維が豊富な穀物」(2.4%)に対し、「お通じは良好である」『すっきり女子』は「雑穀米やえん麦、大麦などの食物繊維が豊富な穀物」(5.8%)と2倍以上多く摂りいれていることが判明しました。



【 調査概要 】

調査名：30～40代女性の腸内環境とダイエットに関する調査

調査期間：2015年8月27日(木)～2015年8月28日(金)

調査対象：30～40代女性 398名

調査方法：インターネット調査

▼「えんばくふすま」とは



穀物でありながら低 GI である「えん麦」の外皮(ふすま)部分のこと。水溶性・不溶性と2種類の食物繊維を豊富に含み、栄養価が高いことが特徴です。えんばく生活が開発した「えん麦のちから」は、えん麦ふすまを独自技術で粉末状にし、水に溶ける仕様に開発した【低 GI】の健康食品です。(30袋入、税込 5,000 円) 食物繊維の総量が玄米の約 9 倍に相当し、便秘やダイエットに悩む方や、血糖値の気になる 30~50 代の女性から支持されています。朝食として牛乳やヨーグルト、グリーンスムージーに混ぜたり、小麦粉代わりにハンバーグやパンケーキに混ぜ込んで使ったりと、幅広い用途でライフスタイルに合わせて活用できる点が高く評価されています。

■えん麦のちから公式サイト：<http://www.oatlife.co.jp/>

▼「次世代型腸内細菌叢（腸内フローラ）検査サービス」とは



日本初となる「郵送検査型の腸内細菌叢(さいきんそう)検査キット」のこと。いま、腸に住んでいる何百兆個もの腸内細菌の集団(腸内細菌叢)が、私たちの体質に関わっていること、全身の健康状態や疾患の発症にも関係していることなどが少しずつ明らかになってきました。サイキンソーが開発した腸内細菌叢(さいきんそう)検査キット“Mykinso(マイキンソー)”は、腸内細菌に着目することで腸内環境を簡単に可視化し、自分の生活習慣やライフスタイルを考えるきっかけとなるサービスです。クラウドファンディングで締め切り前に目標金額の 400% を達成し、発売前にも関わらず注目度の高さが伺えます。

■Mykinso 公式サイト：<https://www.mykinso.com/>

【この件に関する報道機関からのお問い合わせ】

(株)えんばく生活 広報担当：佐藤 航木
TEL:03-5542-0866 E-mail：press@oatlife.co.jp