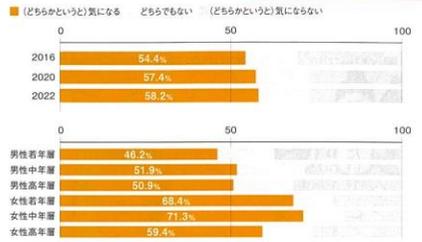
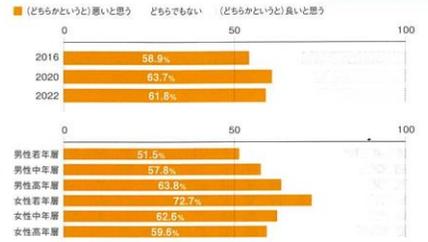


腸は健康のバロメーター。食事、サプリ、運動…で 日々のケアが健康に直結する

腸内環境に対する関心度



腸内環境の状態



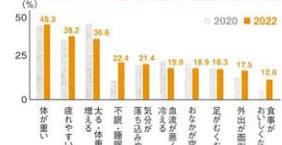
20~70代の男女1万人のうち「腸内環境が気になる」と答えた人は2022年で58.2%。前回の調査より0.8ポイント増えた。その中から約1200人を抽出し、今回の腸内環境に関するアンケートを実施した。男女共に中年層が多いことがわかる

食事、睡眠、ストレスなど、さまざまな影響を受けて変化する腸内環境。上のグラフを見ると、コロナ禍で意識する人が増えたが、それ以前から約6割の人が腸内環境の不調を感じていることがわかる。ゆえに、腸活をして改善したいと思う人も増えたのだろう

腸内環境が悪い原因



腸内環境が悪いと感じる時の体の症状



腸内環境対策を行う上で重視すること



腸内環境にはストレスも大きく関係していると言われているが、自衛生活が影響して、「運動不足」を抜いて「ストレス」がトップに

注目すべきは、前回と比べて+10.9ポイントと大幅にアップした「不眠・睡眠障害」。コロナによる将来的な不安も影響しているのかもしれない

腸活をするうえで重視していることのトップは「食物繊維をたくさん摂ること」。カテゴリ別で加工食品や健康食品が増えている理由ともいえるだろう



TPCマーケティングリサーチ
リサーチ・ソリューション事業部
ソリューショングループ
Health&Food データアナリスト
福井淑乃さん
入社当時は加工食品分野で市場調査や独自調査を担当。2019年にヘルスケア領域の担当となってからは、消費者調査を専門に調査を行っている。

「腸内環境が悪い原因として、前回の運動不足を抜いて、ストレスが53%で1位になりました。特に20代、30代の若年層では約7割が占めています。また、腸内環境が悪いと感じる時の体の症状として、不眠・睡眠障害が10.9ポイントアップしています。コロナがきっかけに腸活を始め、その割合も43.4%と過半数に近く、特に若年層にその傾向が強くなっていました。自衛生活による運動不足やストレスの影響が大きいことがわかります」

健康意識の高まりから、最近では人間ドックや遺伝子検査など、病気を未然に防ぐ検査が流行っているが、腸内フローラ検査や検査キットもあるという。この回の調査でも、腸内フローラ検査を受けてみた人が、約2割もいました。この結果からも腸活への意識の高まりを感じます（森井さん）

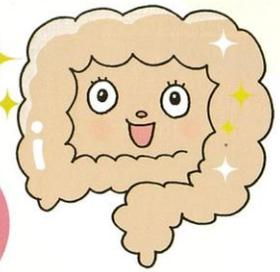
このように市場が成長し続け、一般の人たちの関心度も高い腸活・菌活、今後はどんな展開が

期待できるのでしょうか。健康への期待からも、ますます関心は高まりそうです。

「腸内環境が悪い原因として、前回の運動不足を抜いて、ストレスが53%で1位になりました。特に20代、30代の若年層では約7割が占めています。また、腸内環境が悪いと感じる時の体の症状として、不眠・睡眠障害が10.9ポイントアップしています。コロナがきっかけに腸活を始め、その割合も43.4%と過半数に近く、特に若年層にその傾向が強くなっていました。自衛生活による運動不足やストレスの影響が大きいことがわかります」

ココロとカラダをキレイにしよう！

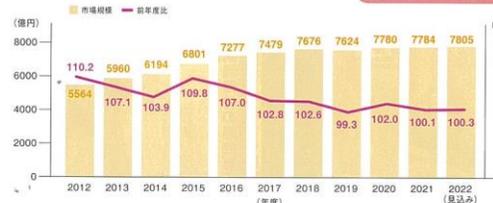
「腸活」のススメ!!



「善玉菌で腸内環境を改善して健康につなげる」という考え自体は以前から浸透していたものの、コロナによる健康意識の高まりで「腸活・菌活」が今、注目されている。そんな腸活の最新事情やメソッド、さらにオススメグッズについて識者に聞いた。

~腸活市場の今~

乳酸菌市場規模の推移



カテゴリ別過去3年間の推移



健康意識の高まる消費者のニーズを取り込み、じわじわと右肩上がり続ける乳酸菌市場。ついでには市場規模も8000億円に届こうとしている。一方、カテゴリ別の推移をみると、免疫対策を謳った新商品の影響で加工食品が前年比6.9%、健康食品は8.9%と伸びている

「昨年の新語流行語大賞にもランクインしたヤクルト1000」が明治R-1以来の大ヒットとなり、腸活市場は活況を呈しました。乳酸菌飲料市場は2000億円を超え、最近では、独自の高い乳酸菌の活用や、乳酸菌を配合した加工食品、健康食品も増え、市場全体では8000億円に届く勢いです（上グラフ）。カテゴリ別でみると、ヨーグルトと乳酸菌飲料が市場の大半を占めるものの、伸長率は若干前半を割れ、加工食品と健康食品は好調に推移しています（左グラフ）。

また、既発のドリンク類に乳酸菌を配合するなど、腸活市場に参入する企業も増え、各社研究も進んでいます。乳酸菌は、睡眠やストレス、免疫、認知症対策など健康寿命にも関連している

「腸内環境が悪い原因として、前回の運動不足を抜いて、ストレスが53%で1位になりました。特に20代、30代の若年層では約7割が占めています。また、腸内環境が悪いと感じる時の体の症状として、不眠・睡眠障害が10.9ポイントアップしています。コロナがきっかけに腸活を始め、その割合も43.4%と過半数に近く、特に若年層にその傾向が強くなっていました。自衛生活による運動不足やストレスの影響が大きいことがわかります」



TPCマーケティングリサーチ
リサーチ・ソリューション事業部
ソリューショングループ
Health&Food 係長
森井まゆ子さん
入社以来、おもに消費者調査レポートの企画提案を担当。年間200件近くのオンラインミーティングを実施し、日々変化、進化する顧客ニーズに向き合っている。

「明治ヨーグルトR-1」が発売されたのが2009年。その後、免疫力向上を謳った商品が次々と登場し、最初の腸活ブームが起った。この腸活ブームは潜在的に続いていたとみられるが、特に最近、腸活・菌活がクローズアップされる機会が増えたのは、やはり新型コロナウイルスの影響が大きい。左上のグラフ、腸内環境に対する関心度を見ても、元々過半数以上が「気になる」と答えていたが、新型コロナウイルスは新たな2020年は関心度が高まっている。森井さんと一緒に調査に携わったリサーチの福井淑乃さんも、消費者の意識変化を強く感じているそう。

6割弱の人が腸活・菌活に関心

腸がよくなる「美腸食の基本5原則」



1 食物繊維はたっぷり食べる

食物繊維は水に溶けない不溶性食物繊維と、溶ける水溶性食物繊維の2種類がある。いずれも腸内細菌たちが発酵するためのエサになる最強のプレバイオティクスだ。オスメの食材はキャベツ。カロリーも低めで水溶性・不溶性食物繊維がバランスよく含まれている

2 発酵食品は毎日食べる

納豆やぬか漬け、キムチ、甘酒、醤油、味噌など発酵食品は種類が多いので毎日でも摂りやすい。本文で触れた「温酢キャベツ」は、①と②の両方を満たす最強腸活レシピだ。チーズなど動物性発酵食品もあるが、日本人は植物性発酵食品の方が体に合うと

3 良質な水と油にこだわる

水と油どちらも重要。塩素が含まれる水道水は腸内細菌の多様性を低下させるので、ナチュラルミネラルウォーターがオスメ。また水と並んで大事なのが油。アマニ油、オリーブオイルなどは日常で使える。若干クセがあるので、和食でも使える米油もオールマイティでいい

4 添加物が入ったものを選ぶ

現代人が1日に摂る食品添加物は平均50種類と言われているように、野菜や天然の魚以外で食品添加物が入っていないものはほとんどない。辛子明太子、ハムソーセージは特に含有量が多い。腸活では、買う物や外食をする際、意識的に食材を選ぶようにすることが大切だ

5 夜の糖質は(なるべく)控える

22時~翌2時ぐらいが腸の活発になる時間帯。睡眠にも関係するので夜ごはんのメニュー工夫することが大切。糖質が多いと交感神経が優位になって興奮状態を作りやすくなるので、寝付きが悪かったり、眠りが浅くなることもある

美腸つくりの3原則



美腸つくりで特に欠かせないのがストレスフリー。ストレスを感じると、腸内で腐敗物質を産生するようになり、腸内環境を悪化させる。食事と運動、メンタルのバランスを上手に取って「腸活のハッピーサイクル」を高めよう

まずは健康状態をチェック!

このチェックリストで1つでも当てはまる項目があったら、原因は腸にあるかもしれない。腸活×菌活を始めて、綺麗な心と体を手に入れよう

- 便秘や軟便、血便や下痢の便通異常
アレルギーやアトピーで悩んでいる
免疫力がなくすぐに風邪をひく
代謝が落ちてなかなか痩せない
よく眠れない・不眠症
疲れが取れない・慢性疲労
痔が治らない
うつ病で薬をたくさん飲んでいて
自律神経のバランスが壊れている
イライラしすぎるが増えた
気分が浮き沈みが激しくなった
他人の幸せを素直に喜べない
自分の存在価値が見いだせない

「食べる」を制するは「腸活」を制す

悪いサインと言われています。腸活のことがわかってきたところで、どんなステップを踏めばいいのだろうか。何かアポイントと田和さんと一言、「女性の方にありがちなですが、腸活セミナーを受けても、いい話を聞いた上で終わる人が割と多い。だからこそ、まずは何も考えず、言われたことを素直にやってみよう」と

「よく、腸活とは腸内環境を整えること」と書いてありますが、そうではない。腸内には腸内細菌が確認されていて、見解は分かれますが、2000~10000種類、約100兆個あると藤田先生は言われています。この腸内細菌の多様性を持つことで、腸内環境が整い、身体とメンタルが健康になる。ここまでは腸活×菌活の定義だと考えます。この腸内細菌が腸内に広がる光景をお花畑に例えて、腸内フローラと言います。今でこそ市民権を得た言葉ですが、「元は藤田先生の造語。荒れた土地をきちんとお手入れして美しい花が咲き誇る庭を作りましょう」

社会だと外食も多く、接待や付き合いでお酒を飲む機会もある。腸活を続けるのは難しい感じもするが、気軽に考えていいと田和さん。「ランチでとにかく定食とか、お肉もOK。意識してほしいのは、お肉対野菜の比率を1対3の割合で食べてください」と

「私には「食べる」を制するは、腸活を制する」と言っています。この「食べる」は、単に口に行き物を入れて咀嚼するということではなく、腸内細菌が分解した栄養素を体内に入れて初めて「食べた」という意味。つまり腸内細菌を意識した食事をしてくださいという想いを込めています。美腸食の基本5原則をまもっているので、参考にしてください



よい状態の腸を顕微鏡写真で撮影すると、多種多様な腸内細菌が密集し、まるで花畑のような光景が広がることから「腸内フローラ」と呼ばれている。荒れ果てた花畑ではなく、腸活で様々な綺麗な花が咲く花畑を創るイメージだ

「性別に関係なく、多くの人が望むのは、身体が健康で、笑顔にあふれ、メンタルが安定し、できれば長生きではないでしょうか。そのすべてを司っているのが腸だとわかってきました。逆に効果と、腸を改善、整えることが出来る、一番の近道。なので、腸活×菌活が必要なんです」と常々言っています。ではなぜ男性にオスメか。腸活を始めると下痢の脂肪が落ちやすくてメタボの解消につながります。睡眠の質も変わることで、日中は頭がすっきりして集中力がアップ。仕事のパフォーマンスが向上するでしょう。また最近では美容男子が増えています

「やっつください(笑)。その点、男性は説明に納得すると素直にやられる方が多く、成果も早く出やすい傾向があります。基本的な考え方としては4つ。最初は今の生活環境を確認し、添加物など腸内細菌が嫌がるものは止めます。次に乳酸菌や納豆菌など、いろいろな菌を摂ります。3つ目が食事。腸内細菌のエサとなる食物繊維や発酵食品を食べます。最後にストレスを軽減すること。綺麗なお花畑を作るのに、土を耕し、種を蒔き、肥料を与える。その流れなんです」

と、腸活のイメージをわかりやすく表現したものです。気になるのは、自分自身の腸の状態。何種類ぐらいの腸内細菌があるのか、腸活を始めてから変わったのか、知りたいところだ。「検査キットも売られています。今の研究レベルでは、完全に可視化はできません。そもそも腸の状態は、食べ物や睡眠、ストレスなどの影響を受けやすく、いつの時点で検査したかにより変わります。わかりやすい成果の指標がないため、腸活を難しく感じさせる部分もありますが、医師の診察を受ければ腸内細菌の状態をある程度は確認できま

すが、毎日変化していく中で、それではあまりにもハードルが高すぎます。そこで、わかりやすいのが「うち」。よくバナナに例えられますが、理想のうんちは、バナナ1~2本ぐらいの量で、臭いがかつなく、色は黄褐色~茶色。するりと出るソフトな硬さで、お尻を拭いた時トイレの紙がベタベタに付かないもの。そして回数も、1日に1~3回。3日に1回の頻度であれば正常範囲内とされています。また、例えばポテトチップスなど、一般的に体に悪いとされる食べ物も、腸内環境が

腸内のメカニズム & ハウツー腸活

そもそも腸活とは何なのか? そのメカニズムと腸活のやり方について、腸活に関する著書もあり、セミナーも開催している、日本美腸メソッド協会代表理事の田和璃佳さんに話を聞いた!



日本美腸メソッド協会代表理事 田和璃佳さん

健康管理士、ファイナンシャルプランナー、フェリス・ジャパン代表取締役。免疫学研究の第一人者、藤田結一郎教授(東京医科歯科大学)に師事のもと、「腸活×菌活」をベースに講演や講座、雑誌ほかで活躍。「40代からはじめよう!腸活×菌活」完全マニュアル」ほか著書も多数。

腸が整うと肌の色つやも変わってきます。腸活は女性のものと距離を感じる男性は少なくありませんが、男性こそ腸活×菌活をしてください。これだけ聞くともう今日からでも始めたいくなるが、そもそも腸活とは何なのか? 「よく、腸活とは腸内環境を整えること」と書いてありますが、そうではない。腸内には腸内細菌が確認されていて、見解は分かれますが、2000~10000種類、約100兆個あると藤田先生は言われています。この腸内細菌の多様性を持つことで、腸内環境が整い、身体とメンタルが健康になる。ここまでは腸活×菌活の定義だと考えます。この腸内細菌が腸内に広がる光景をお花畑に例えて、腸内フローラと言います。今でこそ市民権を得た言葉ですが、「元は藤田先生の造語。荒れた土地をきちんとお手入れして美しい花が咲き誇る庭を作りましょう」

腸内細菌がつくるもの



心と体に大きな影響を与える腸内細菌。正しい腸活×菌活をすれば、腸内細菌はその代謝によって様々な産生物を作る。その産生物が、免疫力アップ、血糖値改善、美肌、整腸、メンタルの安定など、よい効果をもたらす



何を食べたらいいかという食事法よりも先に、この4つの基本ステップで腸活のイメージを頭に叩き込むことが大切。なかでも、ステップ1の「(添加物など)腸内細胞を傷つけるものをやめる」こそが大事な「腸活」といえるのだ

1粒1100億個以上の生きた乳酸菌が



カゴメ 植物性乳酸菌 ラブレ カプセル 4628円

腸内で生き抜く力が強いとされる植物性乳酸菌「ラブレ菌」。フリーズドライ製法により、生きたままのラブレ菌が1粒のカプセルに100億個以上詰められている。1日分の目安量を1粒で摂取できる手軽さもいい

田和'sコメント

古来より日本人の腸内細菌と相性のいい植物性乳酸菌でつくられたサプリメントは、腸内フローラの形成に役立ちます



理由 土壌菌 X モリガのW効果で



腸美整 7000円

腸内フローラの形成に有益な約1万4500種類の土壌菌(プロバイオティクス)に、スーパーフードと言われるモリガをブレンド。無添加で、沖縄産モリガ、国産大豆、天然シロカ水が原材料なので安心して飲める

サプリメント

田和'sコメント
スーパーフードのモリガに1万種類以上の微生物から発酵させた土壌菌をブレンド。まったく新しいサプリメントとして注目です

グッズ

山本化学工業 バイオエスペランサ めぐり美Pタイプ 3万3000円

高いレベルの赤外線により 筋肉が温まりリラックス 素材1mmに21~23個の気泡がある完全独立気泡構造で、気泡内には熱伝導率が低いとされる窒素ガスを封入。常温で高レベルの赤外線が放出され、筋肉が温まる構造だ。専用カバーに入れてウエストに巻けば、じんわりと保温されていく

田和'sコメント

便通異常は下腹の冷えも原因。熱湯を用いる、素材から放出される常温赤外線が腸まわりの筋肉を温め、温活と腸活が同時に行える優れもの

約1分で簡単スムージー 蓋を付ければそのまま持ち運びも

ブラウンハウスホールド マルチクイック5 ヴァリオフィットハンドブレンダー MQ5051 実勢価格 1万2540円(※編集部調べ)

ブレンダーとスムージータンブラーが1つに集約されたハンドブレンダー。タンブラーに野菜や果物を入れてスイッチを押せば、約1分で新鮮なスムージーが完成。食材に合わせてカッタースピードを21段階変えられる

田和'sコメント

手軽にスムージーが作れるので、忙しい毎日過ごす人にも簡単に野菜や果物から食物繊維が摂取できます。食物繊維は腸活必須の食材です

コイスミ ヨーグルトメーカー KYG-0800/W 参考価格 5500円



田和'sコメント

専用の容器に材料を入れてよくかき混ぜ、蓋を閉めてスイッチを押すだけ。ヨーグルト、甘酒、塩麹など6種類の発酵食品が簡単ワンタッチで作れる。1L牛乳パックをそのままセットすることも可能

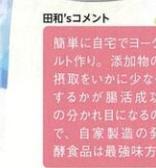
材料を入れるだけで自分好みのヨーグルトが完成

完全無添加の入浴剤

EPSOPIA (エプソピア) バスソルト 浴用化粧品 保湿(国産天然成分) 計量スプーン付 実勢価格 1980円

田和'sコメント

現代人はマグネシウム不足。塩化マグネシウムの入浴剤は、デトックスに加えて経皮吸収からミネラルが補給でき、腸活にもグッド



田和'sコメント

脳筋相関により、脳と腸の深い関係が知られてきました。質の高い睡眠は腸活と直結しています。脳内パワーマンアップにオススメ

睡眠ホルモンの分泌をサポートして 質の高い睡眠を

SleepiMask Japan sleepisol (スリープアイソル) 2万9800円

話題の快眠サポートウェアアラルデバイス。体内時計を調整するメラトニンや、睡眠ホルモンのセロトニンの分泌をCESテクノロジー(脳への電気刺激の一種)によりサポートし、睡眠の質向上を促す。本体は28gと軽量だ

うちで「腸活」をチェックできるアプリも登場!

「ウンログ」

うちをしたら、形、色、大きさ、におい、すっきり感をアプリで記録して、ウンスコアを確認。スコアの低い低いで自分の今の腸内状態を知って、腸活での改善をサポート。ポイントプログラムもある。公式サイト <https://unlog.co.jp/>

腸活では「うち」の状態をチェックするのも大切。でも、ノートにいちいち記録するのも大変だと思っていたら、ありました! 腸内環境をうちによって可視化し、健康管理をサポートする腸活アプリが! その名も「ウンログ」。排便後にうちの状態を記録して、今の健康状態を知ることができる優れもの。腸活は効果が感じられにくい継続できない人が少なくないが、このアプリなら、日々のうちのの変化が見える化され、腸活の効果を感じられやすい。記録する度にウンチップというポイントがもらえAmazonギフトに交換できるほか、腸活商品がもらえるキャンペーンも実施。楽しく、お得に腸活ができる。



明治 明治プロビオヨーグルトLG21 150円

おなかの健康に役立つとされるLG21 乳酸菌を配合した機能性ヨーグルト。LG21 乳酸菌は一時的な胃の負担を軽減する機能が確認されていて、腸活にとっても胃が元気なのは大切な。低脂肪や砂糖不使用、ドリンクタイプなどラインアップが多いので好きなものを選べる

話題のLG21 乳酸菌が おなかの健康をサポート

食品



田和'sコメント
高脂肪高糖な食事が多い現代人は、腸だけでなく胃にも負担をかけています。LG21 乳酸菌は胃の負担をやわらげる乳酸菌なのでオススメです

甘酒に含まれる麹菌は免疫力を高めてくれるので風邪予防にもピッタリ。食物繊維やオリゴ糖も含まれていて、腸内環境を整えてくれます



国産米100%使用の 自然な甘み 米糀から作られた

マルコメ プラス糀 糀甘酒LL 参考価格 150円

砂糖を使用せず、米、米こうじのデンプンを糖化し、自然な甘みを引き出したストレートタイプの糀甘酒。糀は穀物を蒸したものに麹菌を付着させ、培養したもの。日本醸造学会から「国産」に認定された、まさにスーパーフード

湯洗醤油 生一本黒豆醤油 実勢価格 1080円



黒豆の旨みとまろやかさが 口中に広がる



添加物は一切なし、原料の丹波黒大豆を天然の杉桶で約2年じっくり熟成させた、まろやかで深い味わいの醤油。赤ワインに合う食材との相性が抜群。モンドセレクション最高金賞を2006年から受賞し続けている

腸活に役立つ アイテム12選

いまや腸活関連の商品は多種多様。いざ「腸活」という際に、どんな食べ物やグッズを選ばよいか。田和さんに、腸活に役立つオススメの「食品」「サプリメント」「グッズ」をそれぞれ教えてもらった。

国産りんご果汁から製造 みずみずしく豊かな味わい



内臓脂肪 純りんご酢 参考小売価格 643円

国産りんご果汁のみをアルコール発酵させたアップルワインのちみみ。そのまま発酵させたフルーティーなお酢。りんごの甘さと酸味のバランスがいい。チーズケーキやサラダなど、様々なメニューで使えば酢が苦手な人でもOK

田和'sコメント

酢の酢酸の効果は絶大。内臓脂肪の減少や、食後血糖値の上昇を緩やかにしたり、疲労回復も。また腸が喜ぶ有益菌も増やします!

田和'sコメント

味噌は大豆のたんぱく質を麹で発酵熟成させた発酵食品。食物繊維も豊富で、発酵することでアミノ酸やビタミン類も増加します



ひかり味噌 無添加 ころじみそ熟練 750g 参考価格 691円

1993年の発売以来「飽きのない味」と好評を得ているロングセラー商品。国産米と有機大豆、天日塩を使用した無添加味噌で、糀が持つ甘みと旨みを味わえる。味噌汁だけでなく、さばの味噌煮などいろいろな料理にも合う

