



おなかの健康アンケート調査 2019

株式会社ドリーム
専門家との共同開発ブランド プロイデア
骨盤を科学するブランド ラボネッツ

<調査目的>

- ・おなかの健康状態と生活習慣、食習慣について調査し、その関連性を探る。
- ・おなかのタイプ診断と健康状態との関連性を探り、ケア方法のヒントを分析し、発信する。

<調査概要>

- ・実施期間：2019/7/26～8/18
- ・実施方法：Web 上アンケートサイトおよびモニプライベントにて回答収集
- ・回答数：984名（男性：386名 女性：598名）

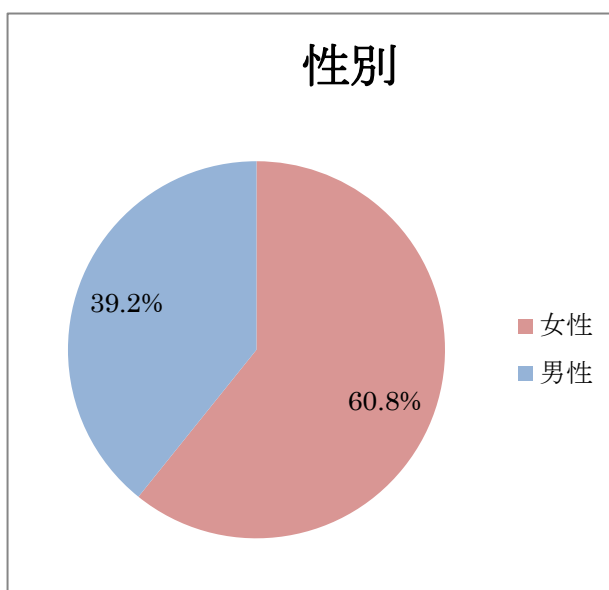
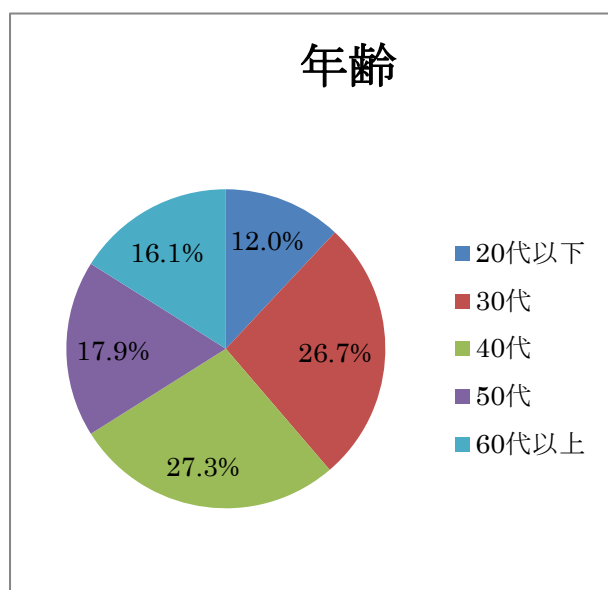
<回答母集団プロフィール>

①性別・年齢

性別	年齢	人数
女性	20代以下	94
女性	30代	190
女性	40代	167
女性	50代	88
女性	60代以上	59
男性	20代以下	24
男性	30代	73
男性	40代	102
男性	50代	88
男性	60代以上	99

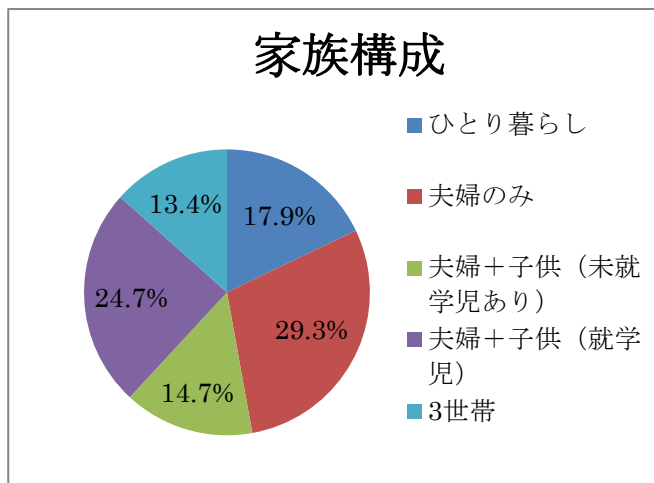
年齢	人数	%
20代以下	118	12.0%
30代	263	26.7%
40代	269	27.3%
50代	176	17.9%
60代以上	158	16.1%

性別	人数	%
女性	598	60.8%
男性	386	39.2%



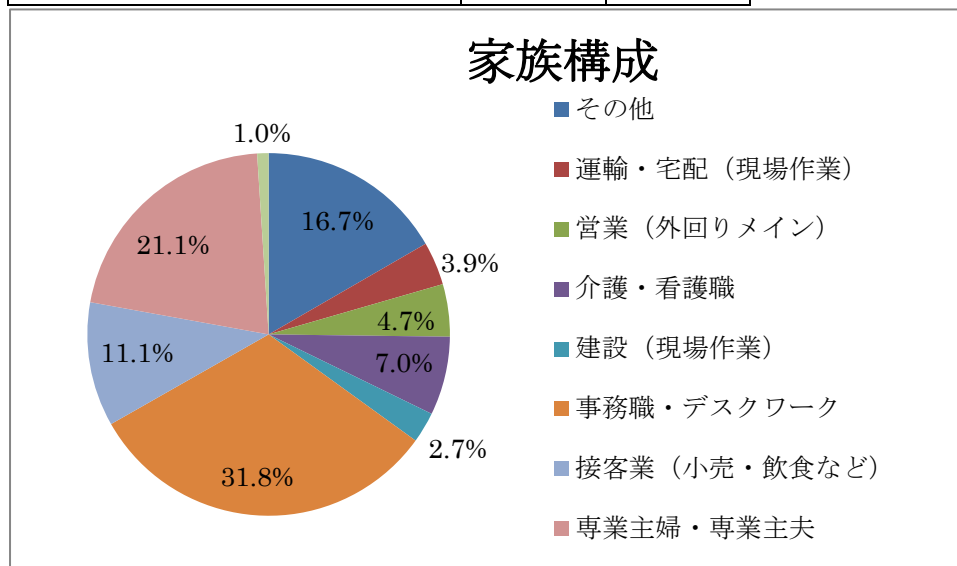
②家族構成

家族構成	人数	%
ひとり暮らし	176	17.9%
夫婦のみ	288	29.3%
夫婦+子供(未就学児あり)	145	14.7%
夫婦+子供(就学児)	243	24.7%
3世帯	132	13.4%



③職業

職業	人数	%
その他	164	16.7%
運輸・宅配(現場作業)	38	3.9%
営業(外回りメイン)	46	4.7%
介護・看護職	69	7.0%
建設(現場作業)	27	2.7%
事務職・デスクワーク	313	31.8%
接客業(小売・飲食など)	109	11.1%
専業主婦・専業主夫	208	21.1%
農業・漁業・林業など第一次産業	10	1.0%



<セルフチェック項目>

おなかのタイプについて、下記の設問に回答してもらった。

複数のタイプの複合型であるケースが大半のため、それぞれのタイプの設問にて2個以上「あてはまる」と回答している集団を集計している。いずれも2個以上当てはまらない場合は「問題なし」と判定している。

A：下垂タイプ 腹筋がよわく、腹部が下垂

- 運動らしい運動をしていない
- 下腹がぼっこりしてきた
- 姿勢が悪く猫背気味
- 呼吸が浅い
- 疲れやすい
- 肌あれ、にきびがよく出来る
- 生理痛がある
- 出産したことがある

B：つまりタイプ 水分が足りていない

- 朝食はとらないことが多い
- 水分をあまりとらない
- 忙しくてあまりトイレタイムがとれない
- 便意があっても我慢してしまうことがある
- 左下腹部を触ると硬い（または痛い）
- 排便のタイミングがバラバラだ
- うんちが硬い
- 痔になっている、またはなったことがある

C：むくみタイプ 水分代謝が低い

- あまり歩かない
- デスクワークが多い
- 朝、顔がはれぼったく、夕方になると脚がむくむ
- 低体温（35度台）・低血圧だ
- 体がだるく、肩こりや頭痛を感じる
- 冷え性である
- お風呂は湯船に入らずシャワーだけのことが多い
- PMS（月経前症候群）が辛い

D：過敏タイプ ストレスの影響を受けやすい

- 便秘と下痢を繰り返したり、下痢が慢性的に続くことがある
- 食後にお腹が痛くなることがある
- お腹の右側を触ると痛い
- 生活のリズムが不規則になりやすい
- ストレスが多い生活だと思う
- どちらかというともじめで几帳面な性格だ
- プレッシャーに弱い
- 翌日のことを考えて眠れなくなることがある

E：ガスだまりタイプ 肉類摂取が過多

- お腹が張っていることが多い
- お腹がすいているのにあまり食べられない
- お肉が好き
- ファーストフードやインスタント食品をよく食べる
- 野菜をあまり摂らない
- ケーキなどの甘いものをよく食べる
- ゲップがよく出る
- オナラを我慢することがある

<トピックス1>女性も男性も9割がおなかに問題あり！女性は複合型・男性は下垂タイプ

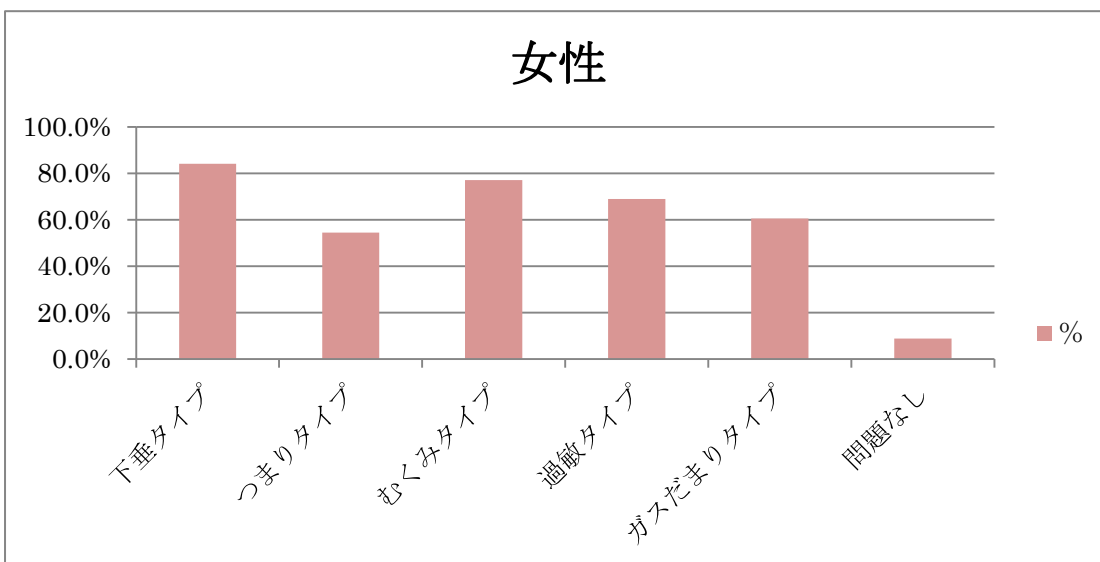
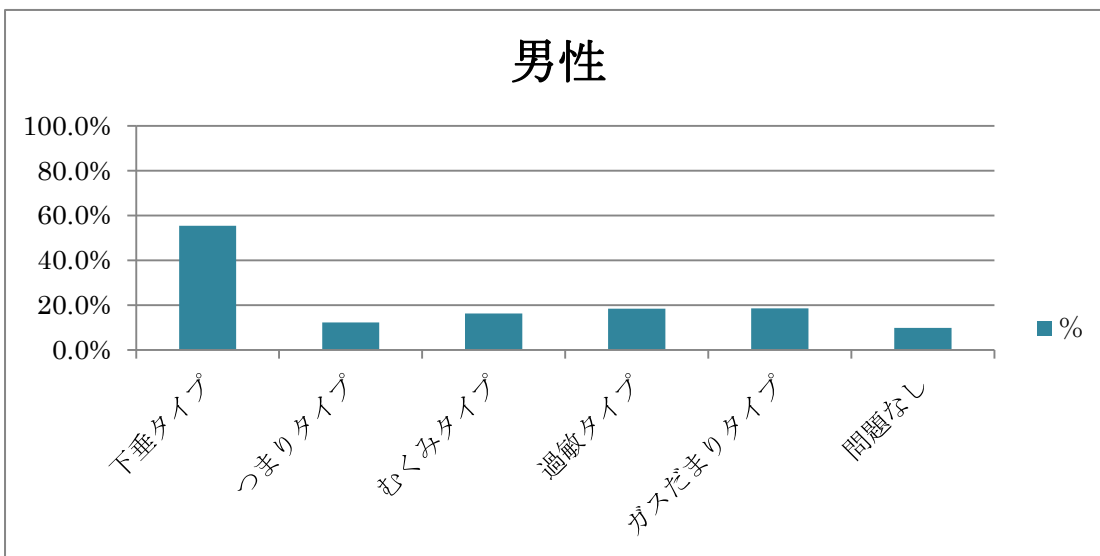
セルフチェックでおなかのタイプを回答してもらったところ、男女ともに9割が何らかのタイプにあてはまり、おなかに問題があると判明。女性は各タイプとも該当割合が高く、複合型の傾向であり、男性は腹筋が弱まることによる下垂タイプが圧倒的1位となった。

男性

女性

タイプ	人数	%
下垂タイプ	214	55.4%
つまりタイプ	120	12.2%
むくみタイプ	160	16.3%
過敏タイプ	181	18.4%
ガスだまりタイプ	183	18.6%
問題なし	97	9.9%

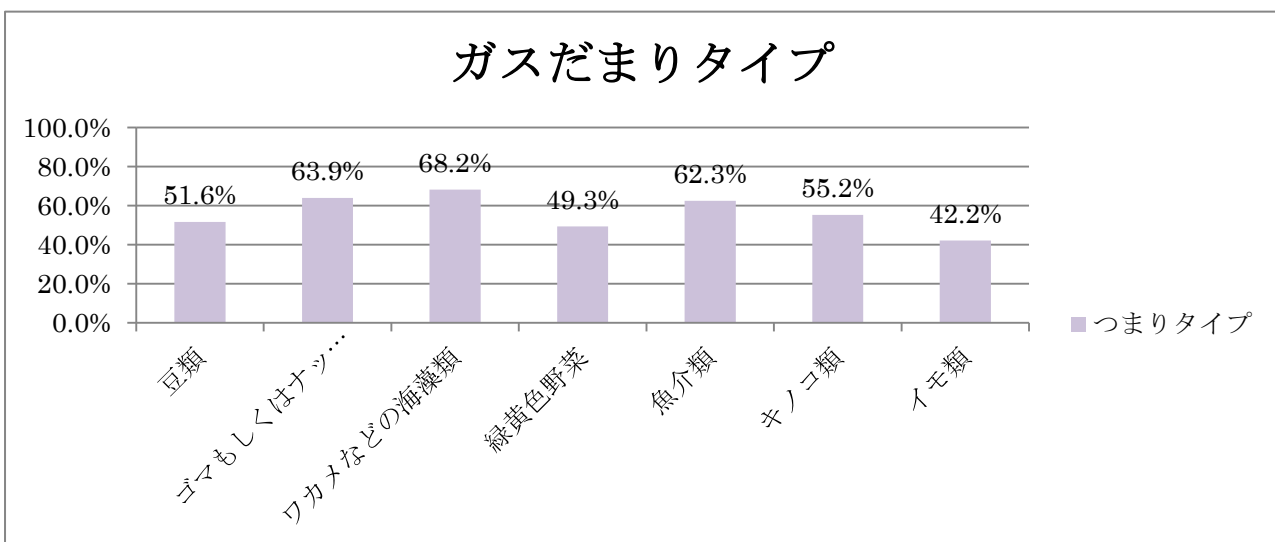
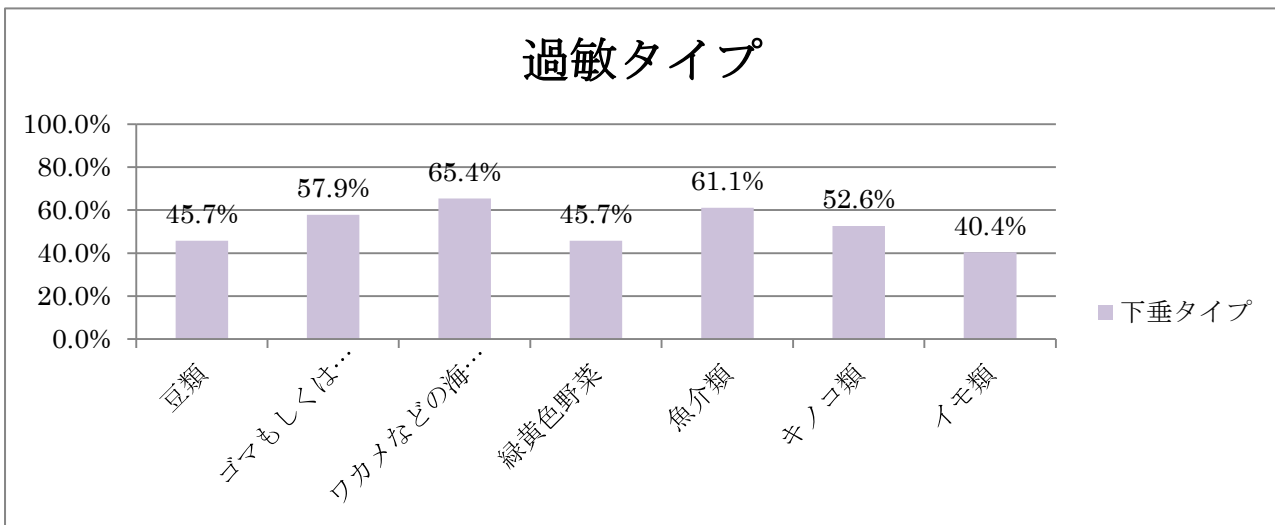
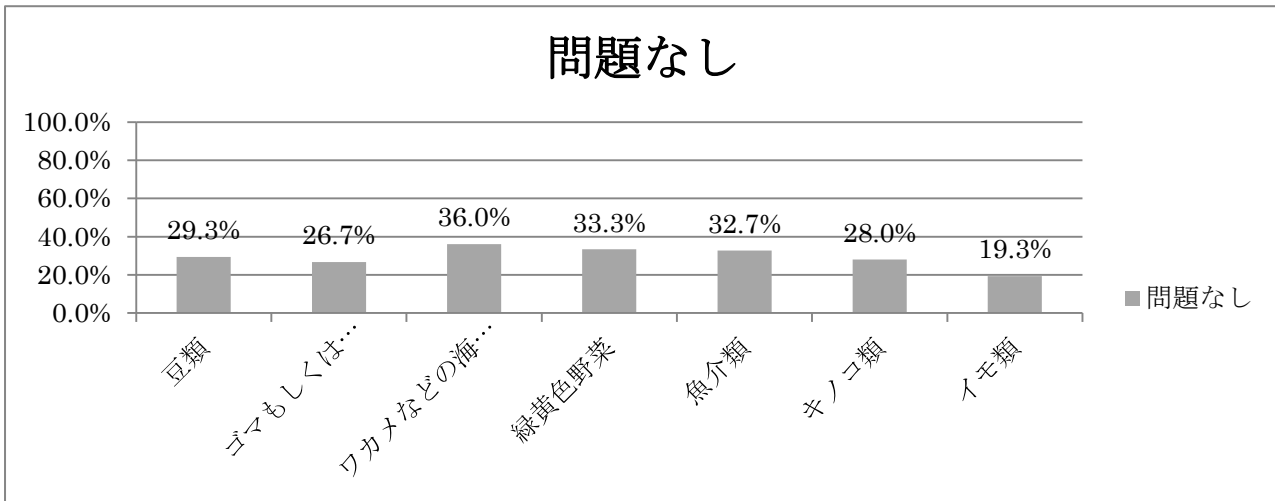
タイプ	人数	%
下垂タイプ	503	84.1%
つまりタイプ	326	54.5%
むくみタイプ	461	77.1%
過敏タイプ	412	68.9%
ガスだまりタイプ	362	60.5%
問題なし	53	8.9%



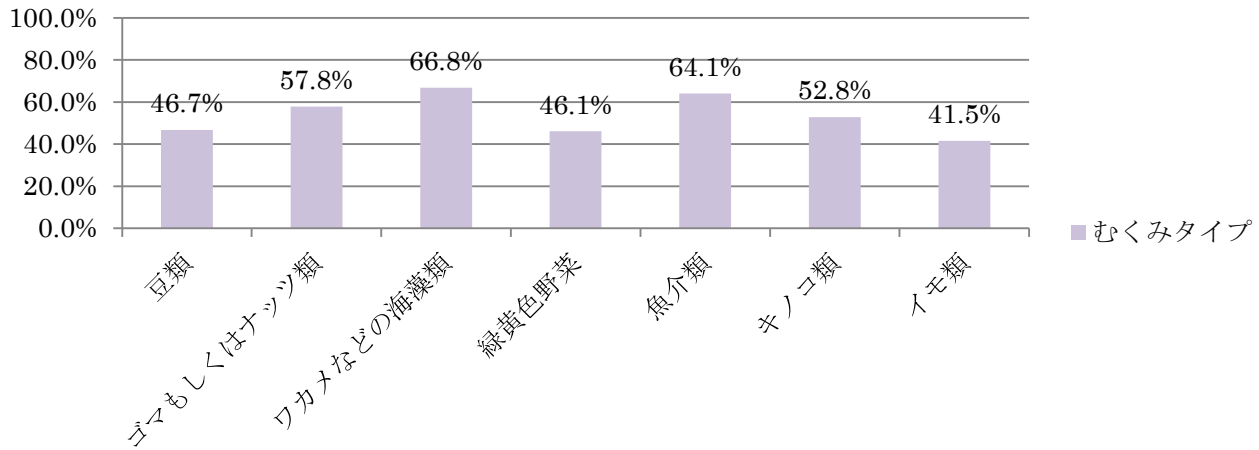
<トピックス2>食生活はおなかの健康に直結

食生活について、必要な栄養素の7種「まごわやさしい」（ま＝豆類／ご＝ゴマもしくはナッツ類／わ＝ワカメなどの海藻類／や＝緑黄色野菜／さ＝魚介類／し＝しいたけなどのキノコ類／い＝イモ類）で摂取が足りていないと感じるものを回答してもらったところ、おなかに問題なしの母集団では各項目足りていないと感じる割合が30%前後にとどまったのに対し、何らかの問題があるタイプでは40～65%の範囲で「足りていない」と感じていることが分かった。食生活のバランスが取れていないと不調につながり、またそれを自覚していることがうかがえる。特に海藻類と魚介類の摂取は全体として不足している様子。

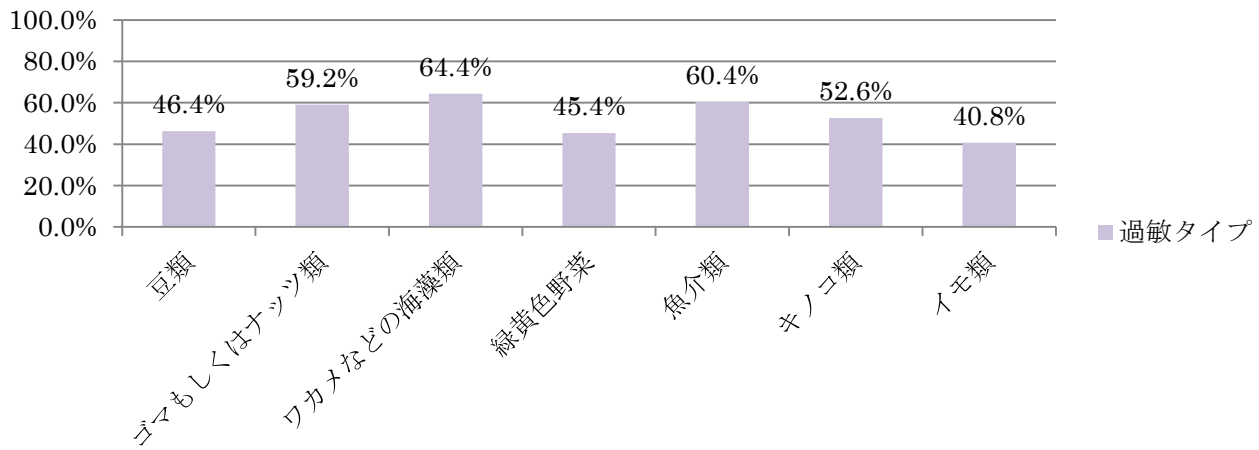
【次のうち、毎日は摂取できていない、足りていないと思われる食材はありますか？】



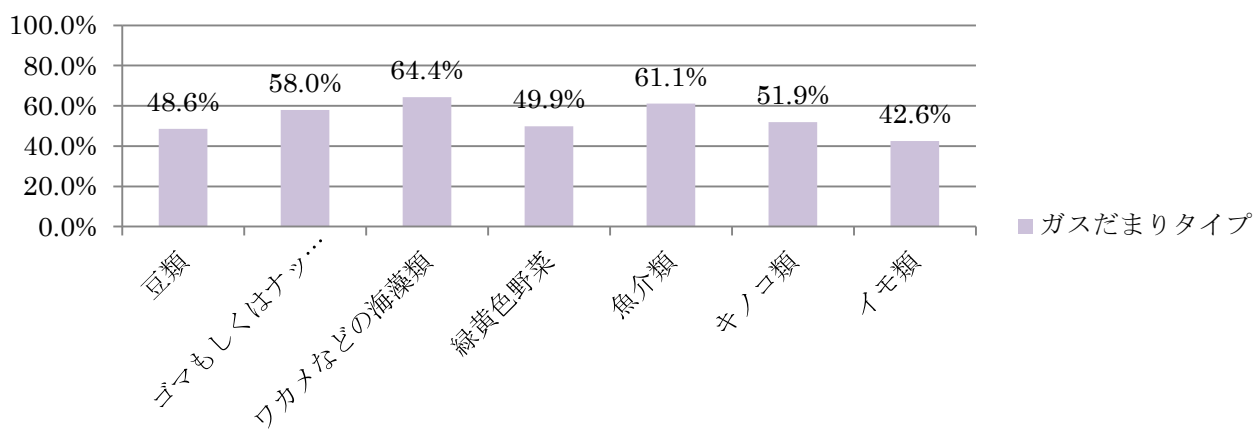
下垂タイプ



むくみタイプ



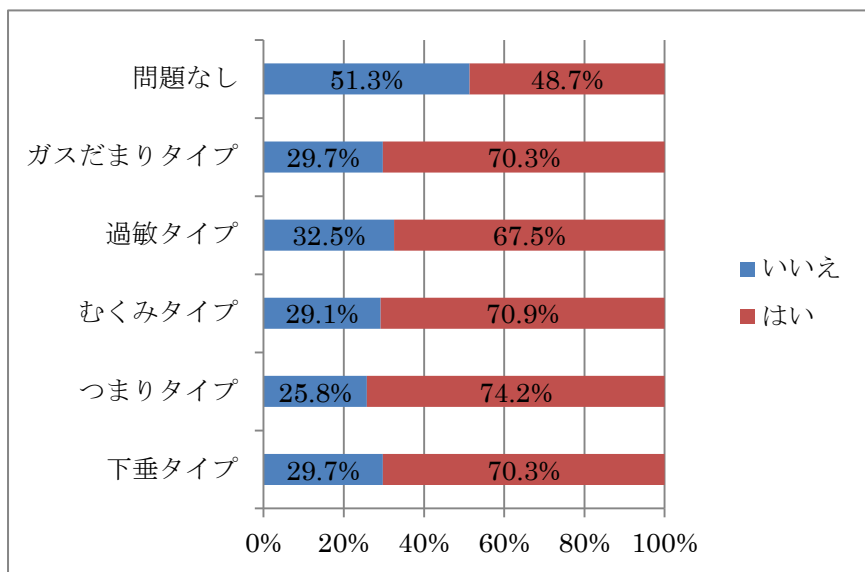
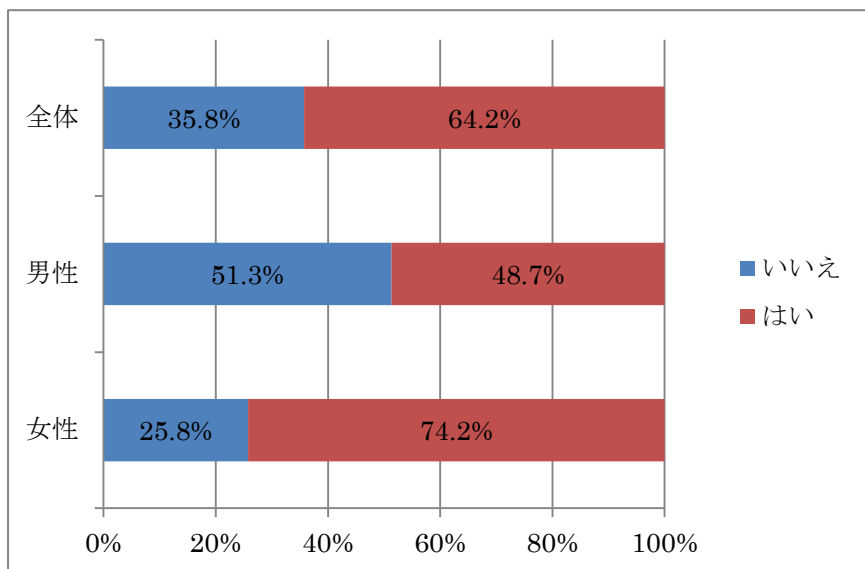
つまりタイプ



<トピックス3>女性は7割以上が間食習慣あり／おなかに問題ないタイプは間食習慣ありが5割程度
 食生活について、普段間食をするか尋ねたところ、女性では7割以上が間食習慣があると回答。おなかのタイプでは、何らかの問題を抱えている集団では7割前後が間食習慣があるのに対し、問題のないタイプでは半数に満たなかった。

おなかを酷使しないことが健康につながる傾向がみてとれる。

【普段、間食はされますか？】



<トピックス4>水分摂取は若い層ほど足りていない／おなかに問題があるタイプも摂取不足

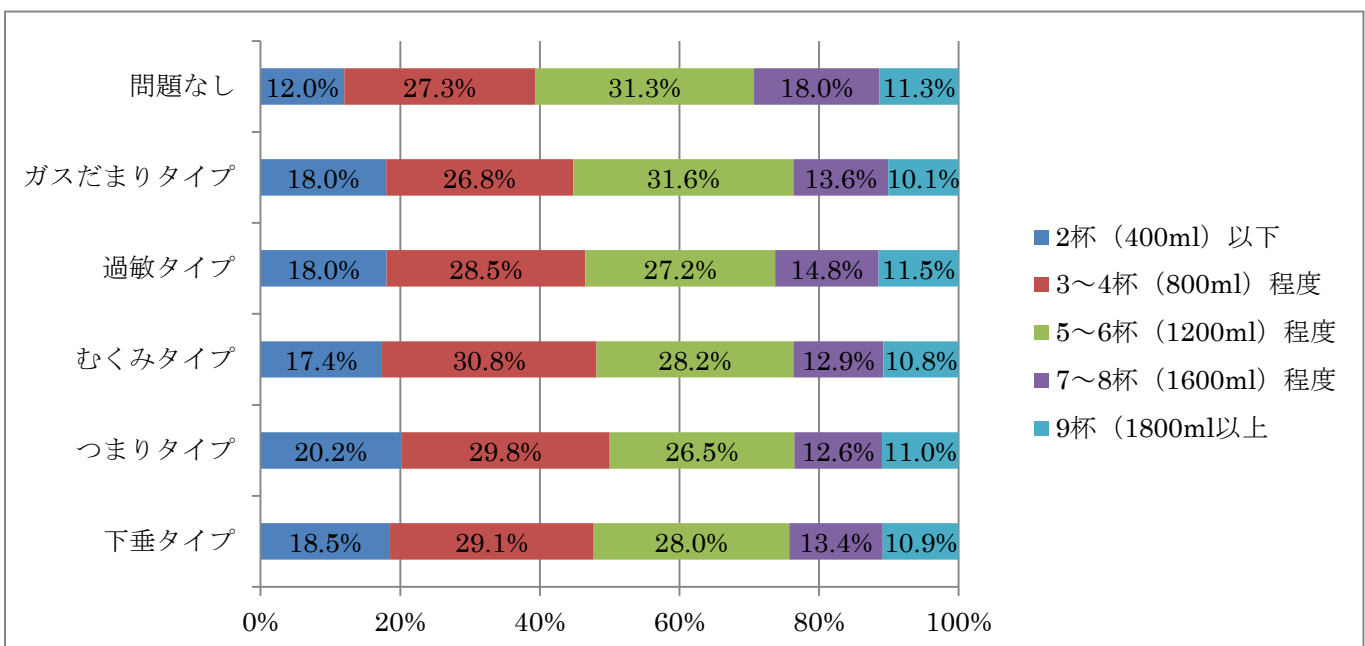
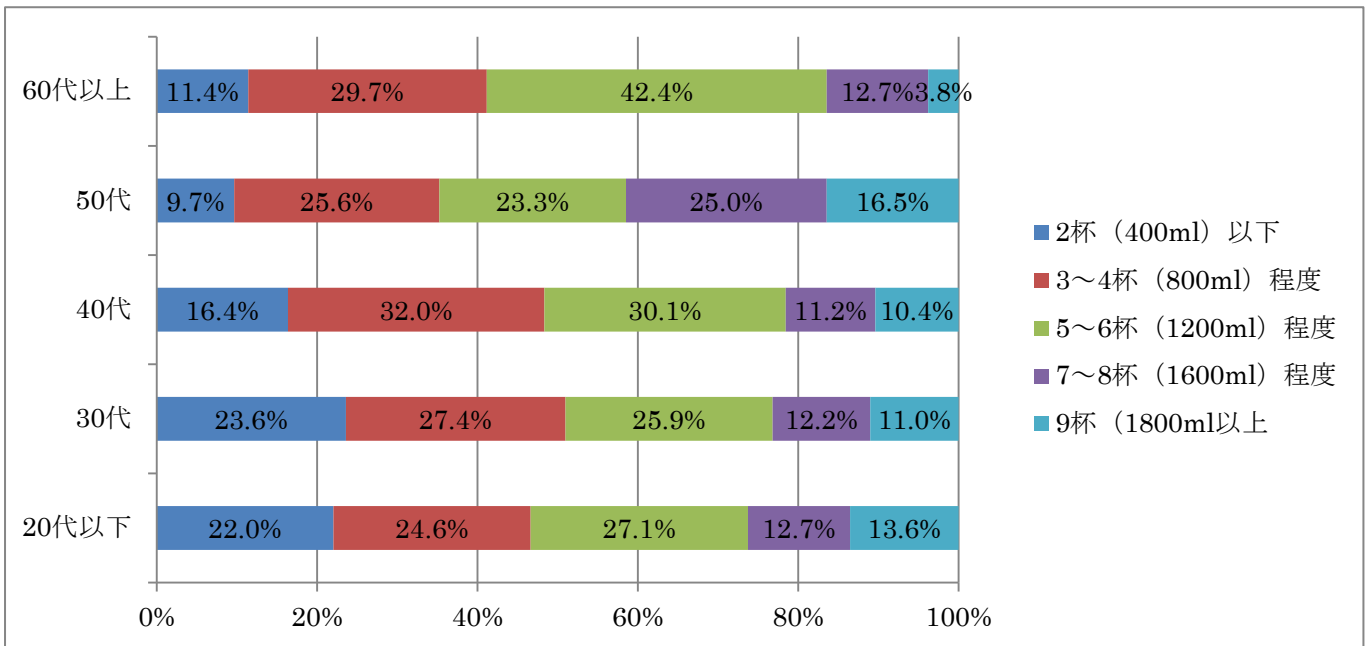
普段の1日あたりの水分摂取量を尋ねたところ、男女差は無かったが、年代別には差がみられ、若年層ほど水分摂取量が少ない傾向にあった。

またおなかのタイプでは、問題がない集団に比べ、何らかの問題をかかえている集団の方が摂取量が少ない傾向にあった。

1日あたりの理想的な水分摂取量はコップ6～8杯ほどとされている（※）。適度な水分摂取がおなかの健康にも影響があると推測される。

※：東京大学総括プロジェクト機構「水の知」（サントリー）総括寄付講座

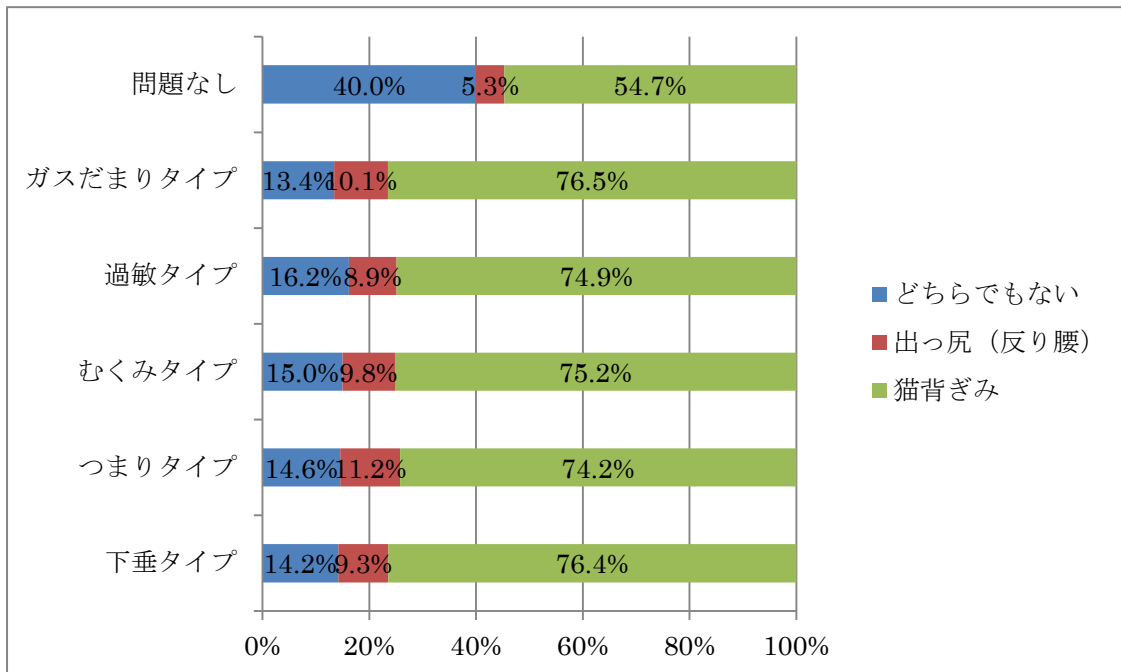
【1日あたりの水分摂取量はどのくらいですか？ ※アルコール除く】



<トピックス5>おなかに問題があるタイプは姿勢も問題あり

姿勢について尋ねたところ、おなかに問題のないタイプでは、4割が出っ尻でも猫背でもないと答えたのに対し、何らかの問題を抱えている集団では7割が猫背、1割前後が出っ尻という回答に。姿勢を維持する筋肉や腹筋などの衰えとおなかの健康との関連性がうかがえる。

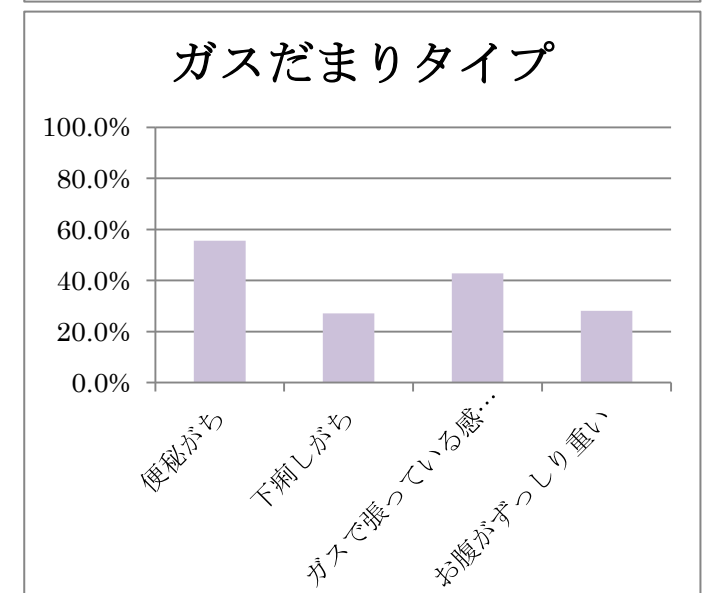
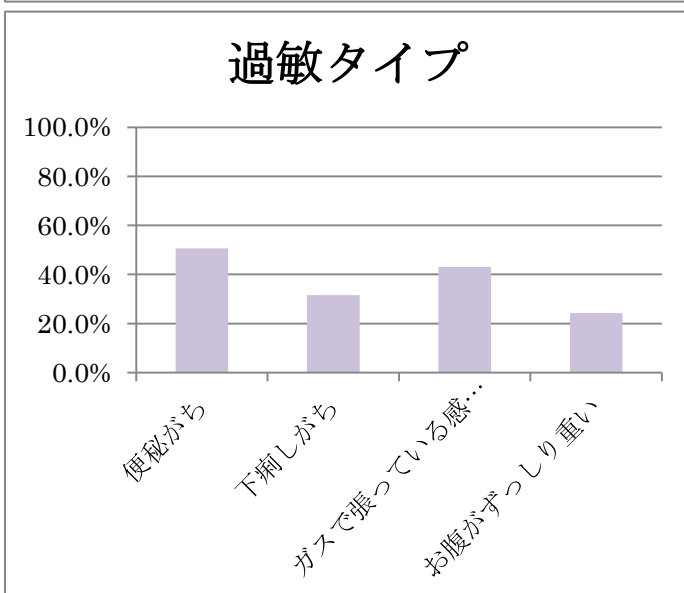
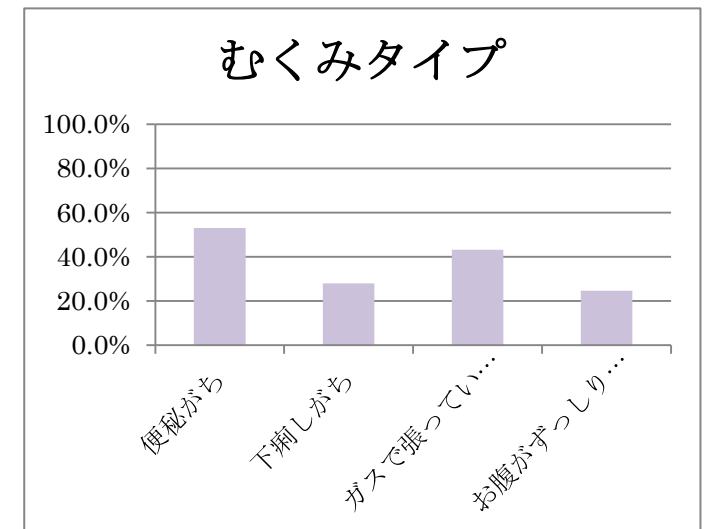
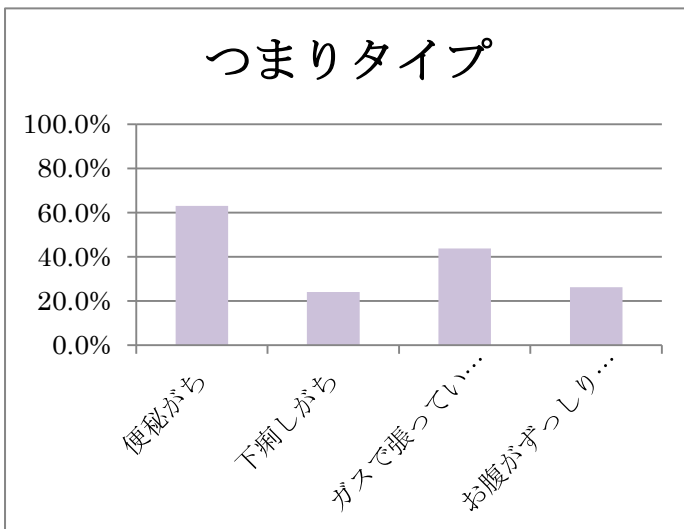
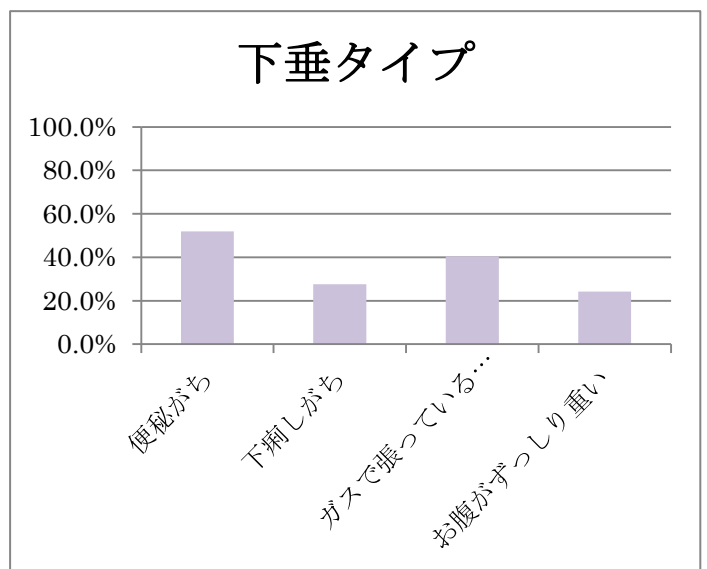
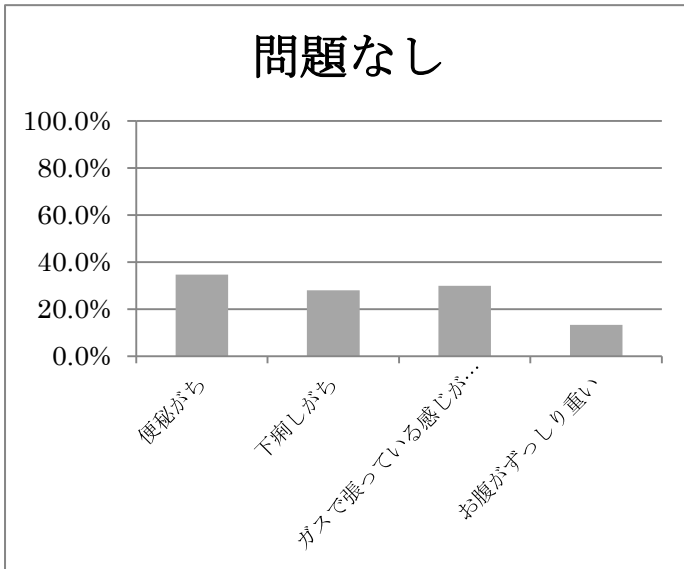
【普段のご自身の姿勢はどのような状態ですか？】



<トピックス6>おなかに問題があるタイプは便秘に悩みあり

おなかの健康で悩んでいることを尋ねたところ、おなかに問題のないタイプでは、悩みの各項目が4割に満たないが、何らかの問題を抱えている集団では半数前後が便秘、とくに水分摂取の足りていない「つまりタイプ」は6割にも上った。

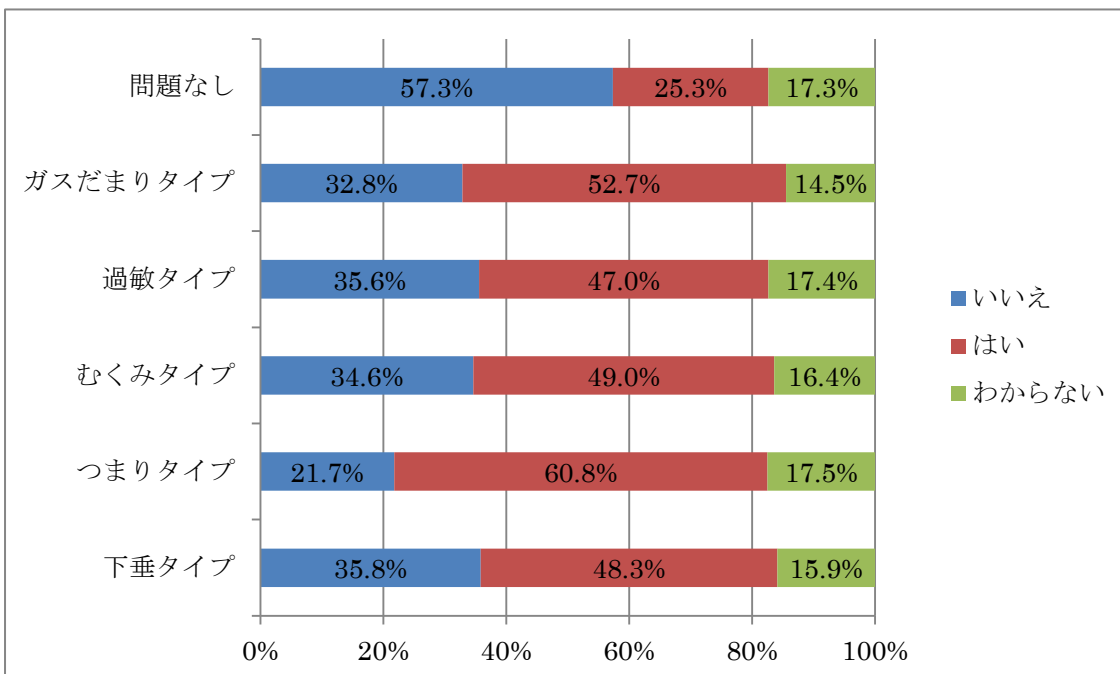
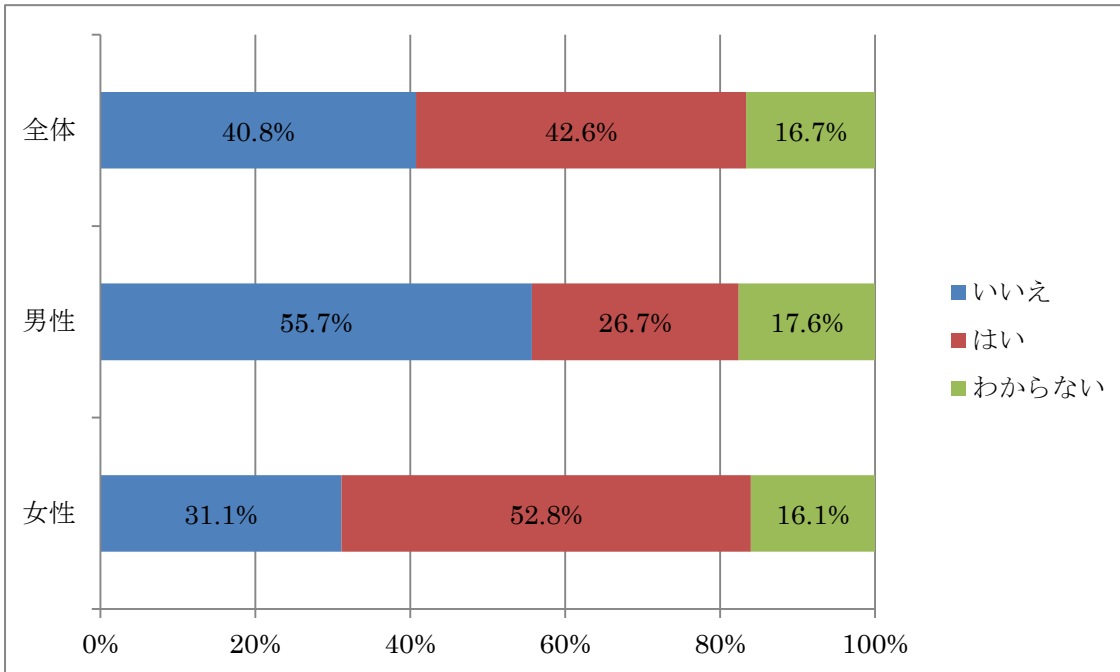
【普段のご自身の姿勢はどのような状態ですか？】



<トピックス7>女性は半数が便秘自覚あり／つまりタイプは特に悩んでいる

自分が便秘だと思うか尋ねたところ、「はい」と答えたのが男性では3割弱にとどまったのに対し、女性では半数以上に上った。おなかいタイプ別では、特につまりタイプが6割を越え、自覚症状を感じているのが分かった。

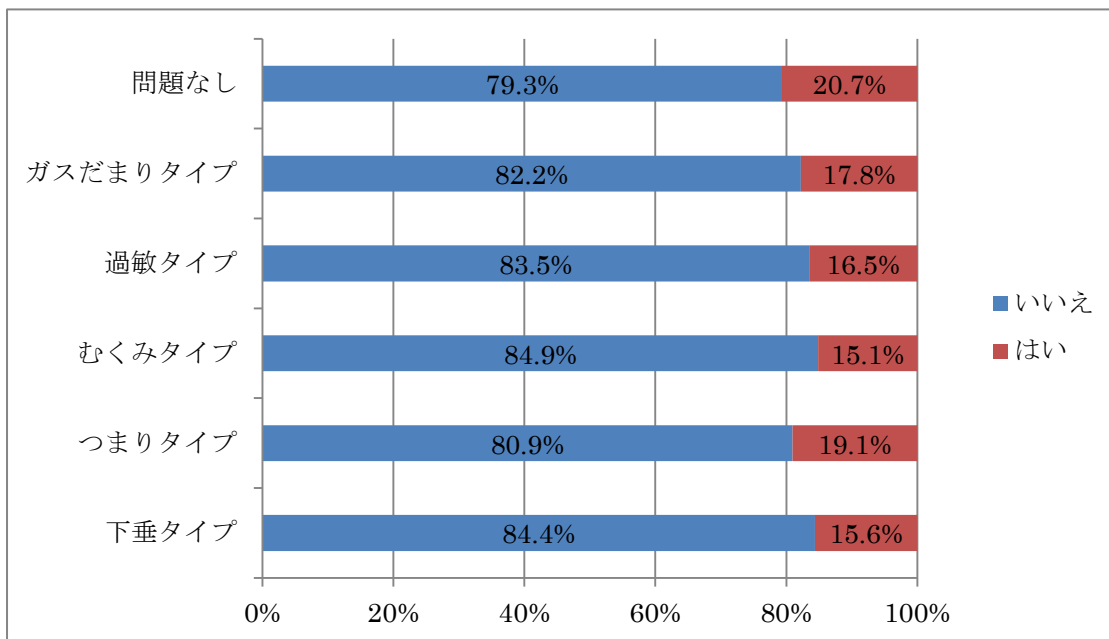
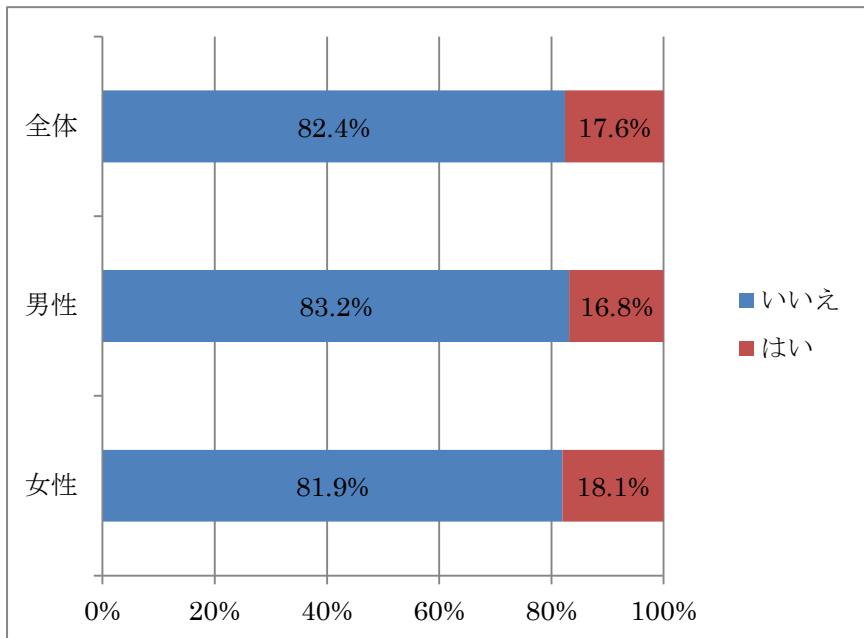
【あなたは便秘だと思いますか？】



<トピックス8>おなかの調子を整える体操は8割近くが実施せず

おなかの調子を整える体操に取り組んでいるか尋ねたところ、男女別、およびおなかタイプ別いずれも大差なく2割弱のみ「はい」と回答。テレビや雑誌、Webなどのメディアでおなかの調子を整える体操なども数多くコンテンツが見られるようになったが、習慣化が浸透しているとはまだまだ言えない。

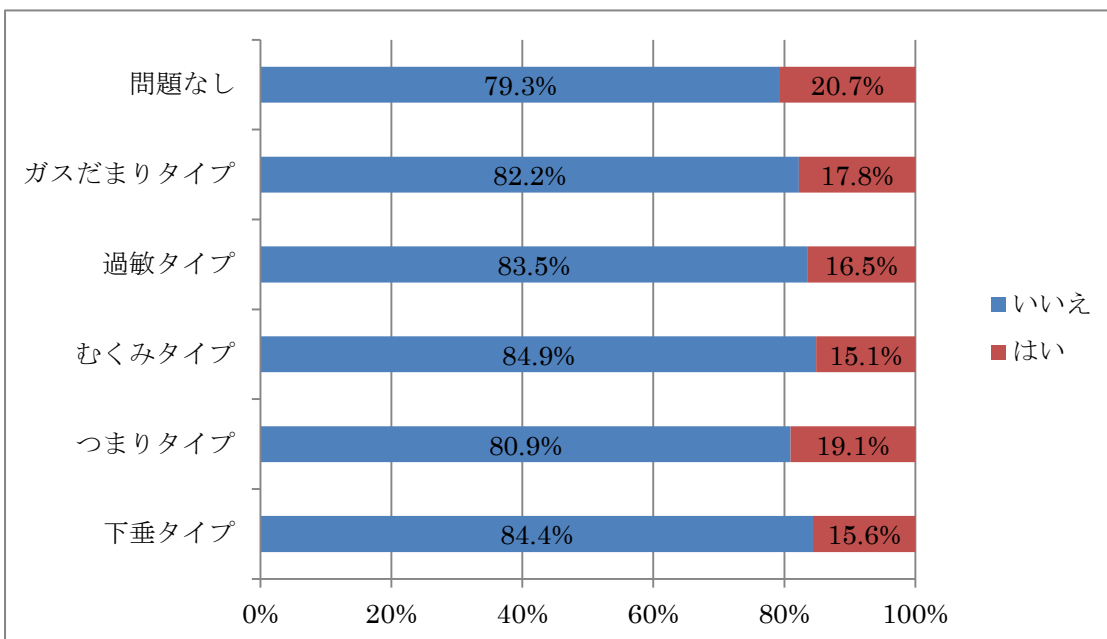
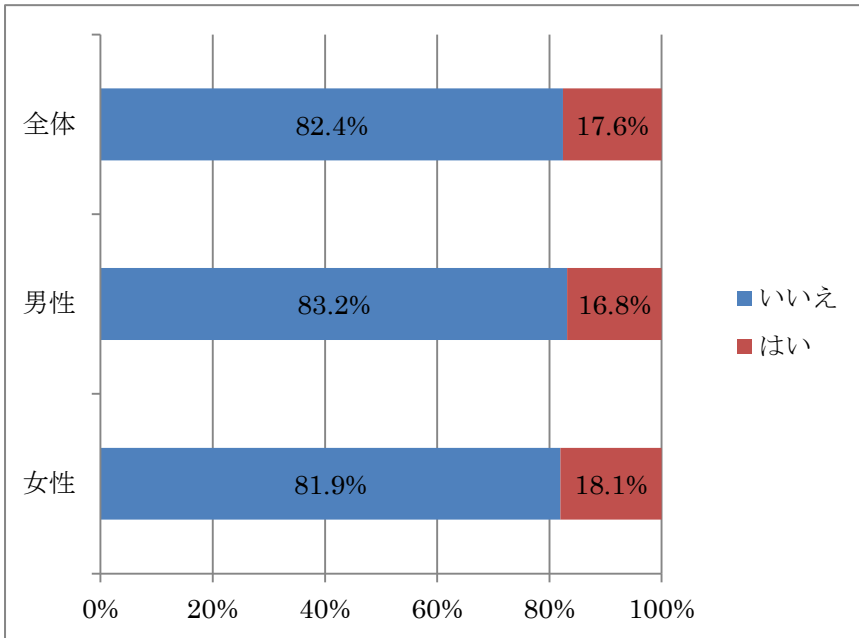
【おなかの調子を整える体操はされていますか？】



<トピックス9>おなかの調子を整えるマッサージやサロンの施術は8割近くが経験なし

おなかの調子を整えるサロンやマッサージの利用履歴を尋ねたところ、男女別、およびおなかタイプ別いずれも大差なく2割弱のみ「はい」と回答。おなかに対して外的なアプローチをする手法についてはまだまだ知られていない様子。

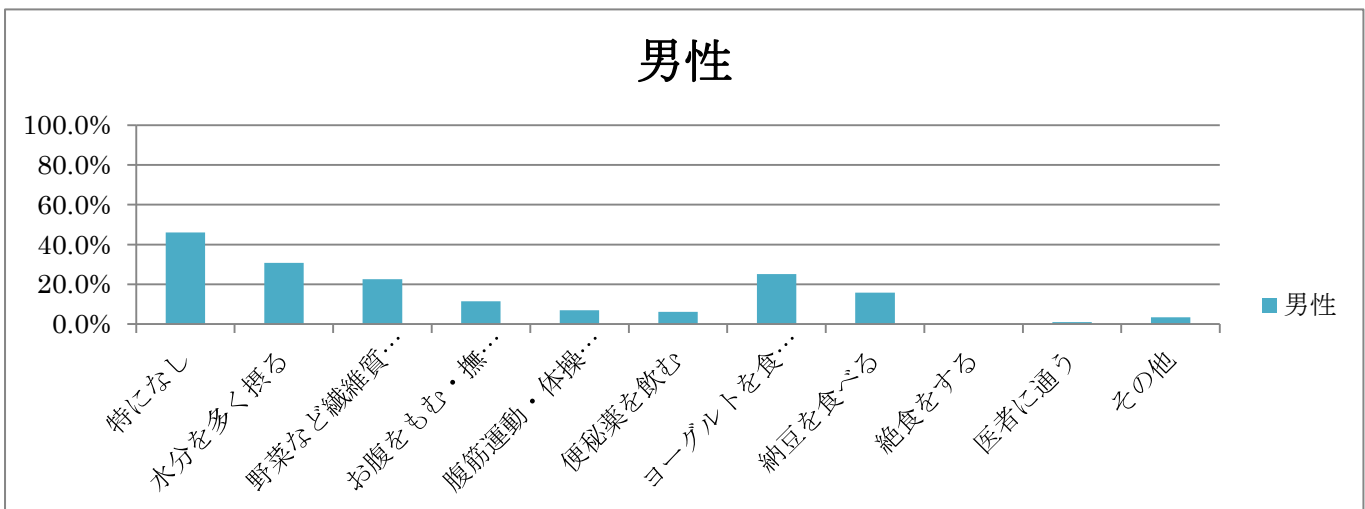
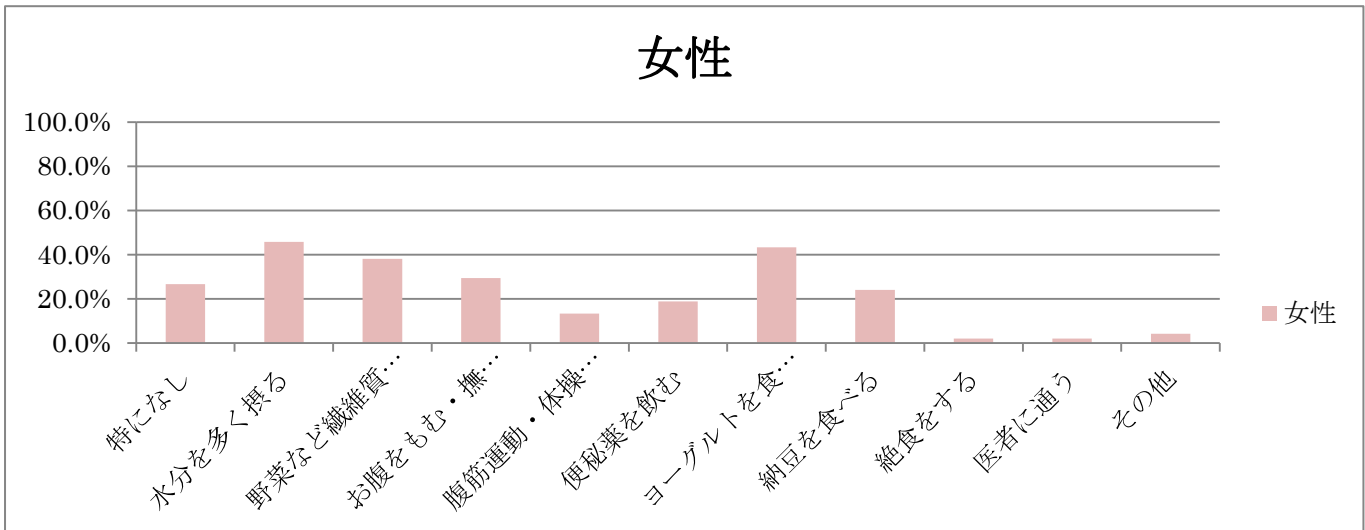
【おなかの調子を整える体操はされていますか？】



<トピックス10>便秘対策は水分摂取とヨーグルト

便秘で悩んでいる母集団にどのような対策をしているか尋ねたところ、女性では水分摂取、野菜などの繊維質の摂取、ヨーグルト摂取が上位。男性は特にをしていない割合が4割以上。おなかタイプ別ではどのタイプでも水分摂取とヨーグルト摂取が上位を占めた。水分と乳酸菌がおなかにいいという印象は浸透しているようだが、男性については対策そのものに関心が薄い様子。

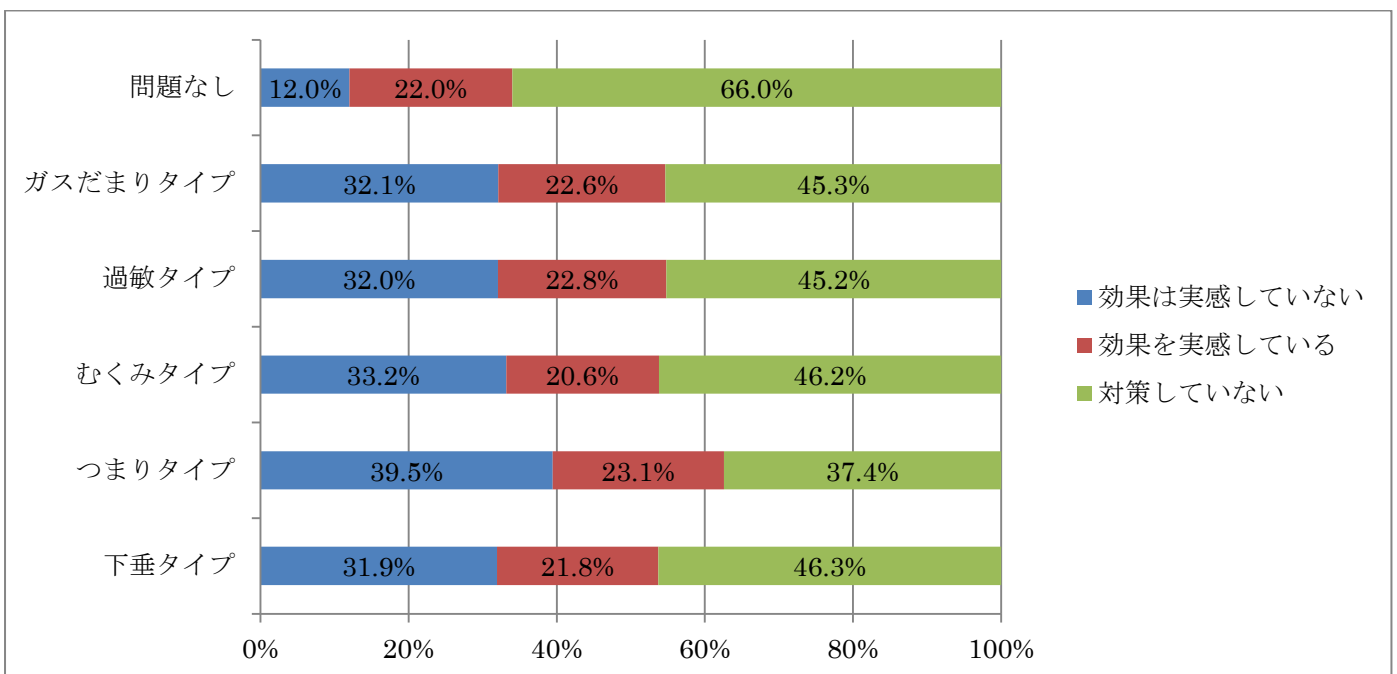
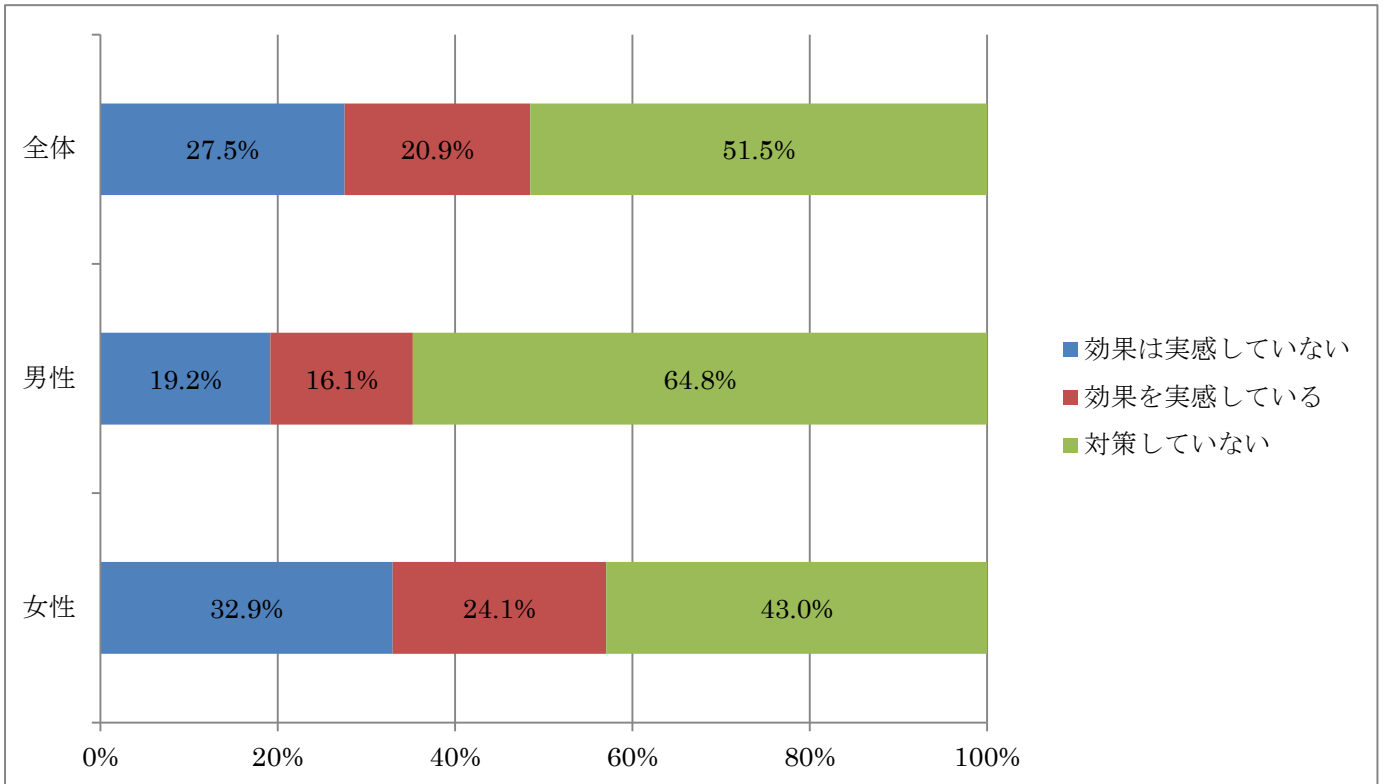
【便秘で悩んでいる方にお聞きします。普段はどのような対策（腸活）をされていますか？あてはまるものを全てお選びください。】



<トピックス11>便秘対策をするものの効果への実感は薄い

便秘で悩んでいる母集団に普段行なっている対策についての効果実感について尋ねたところ、女性では効果を実感しているのはわずかに2割強。おなかのタイプ別では、つまりタイプに至っては4割が効果を実感できないで悩んでいることが分かった。これまでとは違うアプローチが必要と思われる。

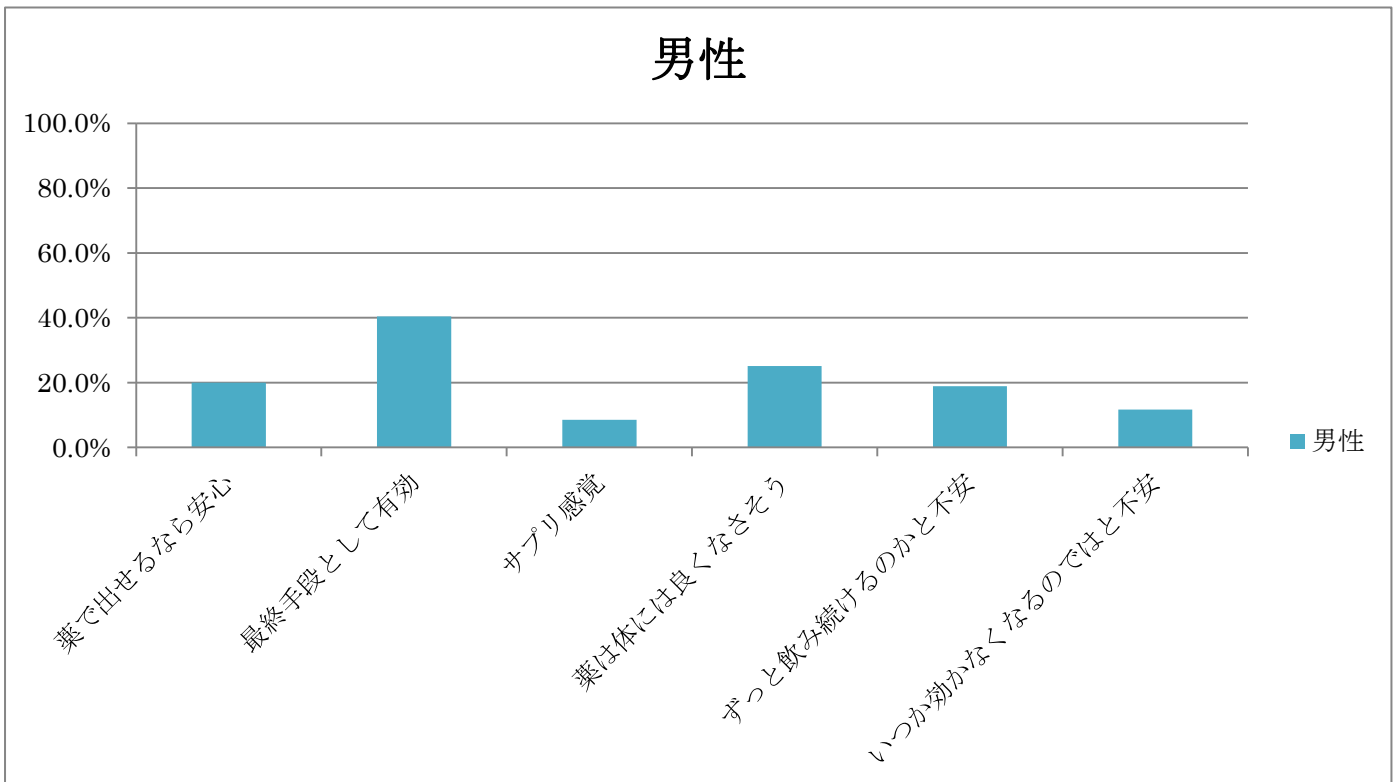
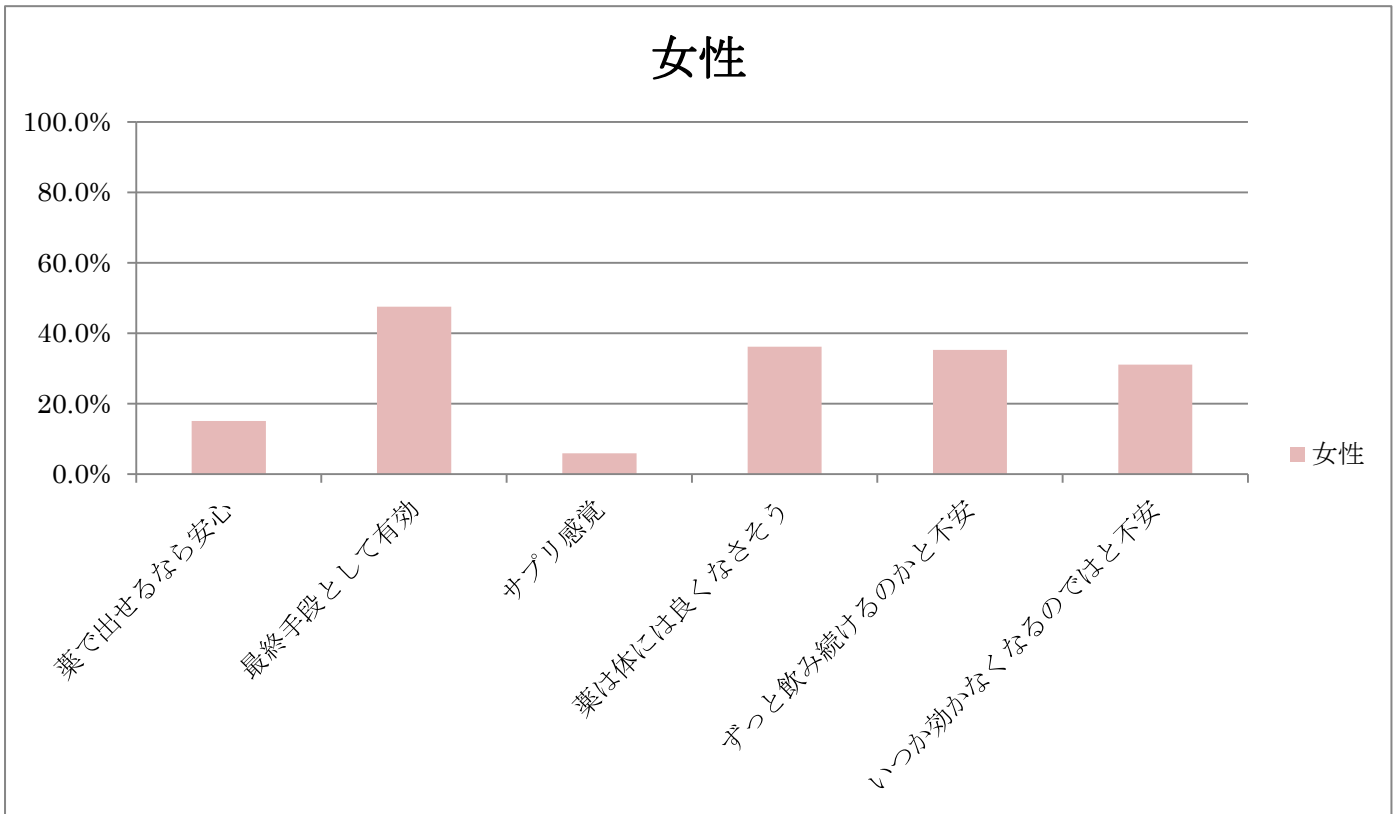
【便秘対策をされている場合、その効果は実感していますか？】



<トピックス12>便秘薬は最終手段として有効だが、身体への影響に不安

便秘で薬を飲む場合、薬に対するイメージはどのようなものか尋ねたところ、男女ともに4割が最終手段としての有効性を感じているが、一方で女性では4割弱が飲み続けることへの不安や、身体への影響に対する不安を回答した。薬ではない自然な形での対策を求めているのがうかがえる。

【便秘対策をされている場合、その効果は実感していますか？】

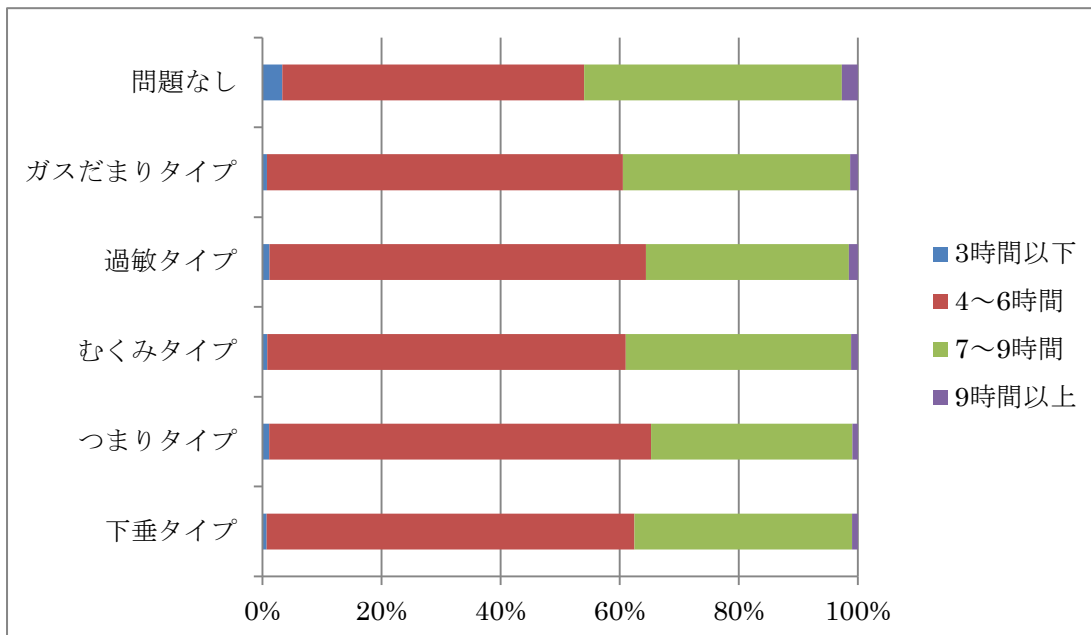


<トピックス14>睡眠時間とおなかの健康の関連性

普段の睡眠時間について尋ねたところ、おなかのタイプ別に見ると、おなかに問題のない集団では半数近くが7時間以上睡眠しているのに対し、何らかの問題があるタイプでは4割以下にとどまった。

おなかに問題があるタイプの方が睡眠時間がやや短めな傾向が見られた。

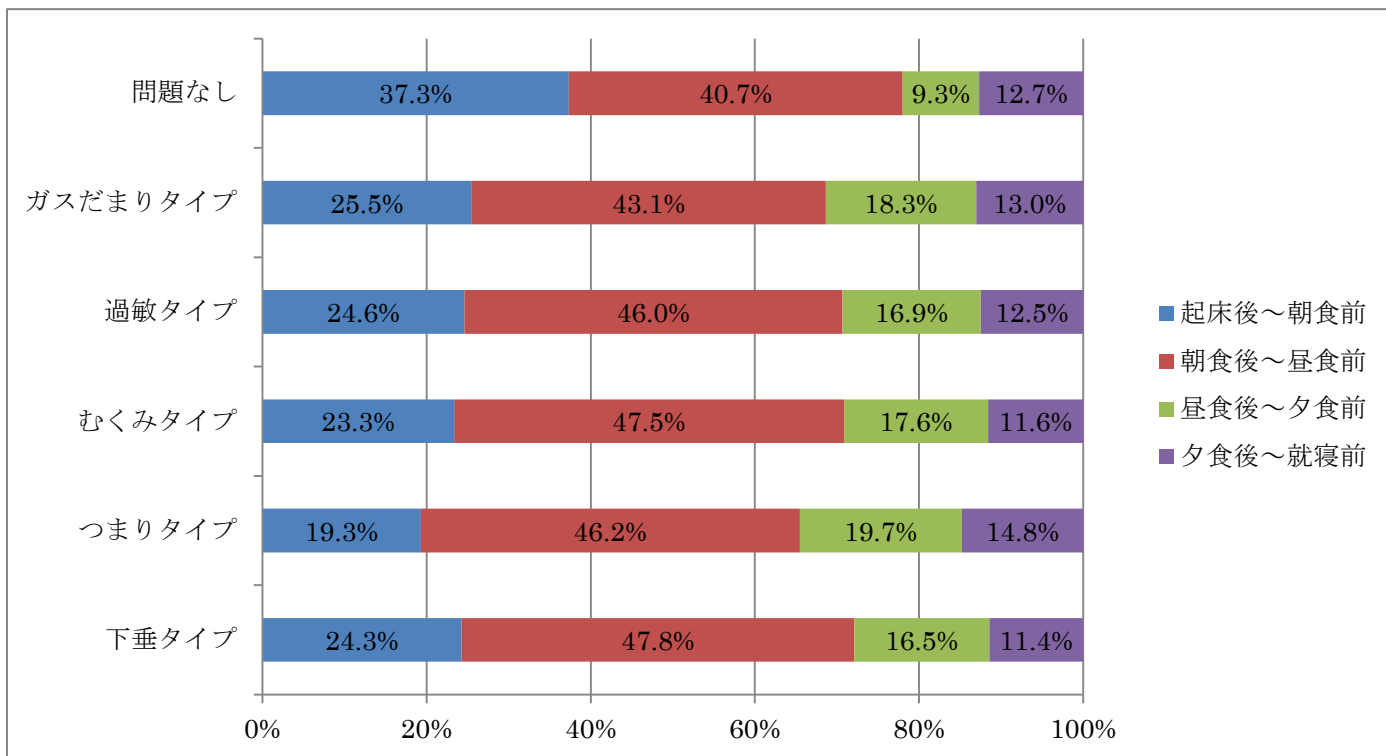
【1日あたりの睡眠時間はどのくらいですか？】



<トピックス14>おなかに問題のないタイプは朝スッキリ

普段便通があるタイミングについて尋ねたところ、おなかのタイプ別に見ると、おなかに問題のない集団では4割近くが起床～朝食前、朝食後から昼食前までには8割近くが便通があると回答。他の何らかの問題があるタイプに比べ、午前中にはスムーズに排泄できていることが分かった。

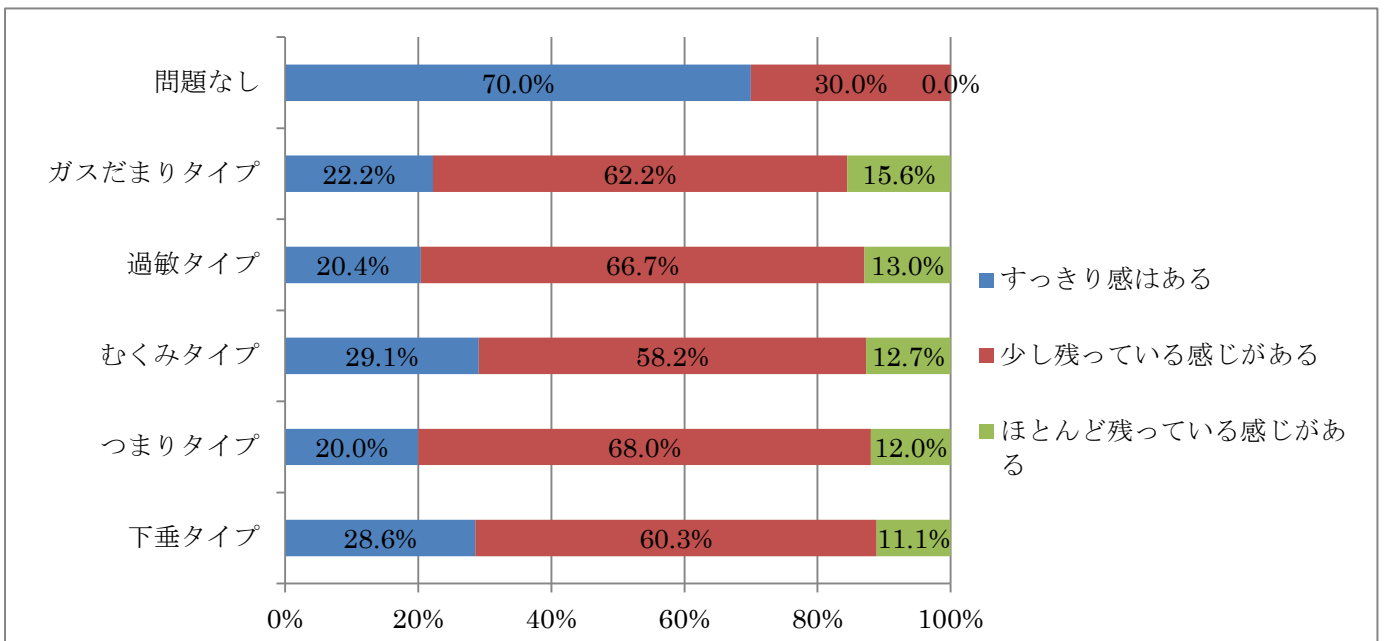
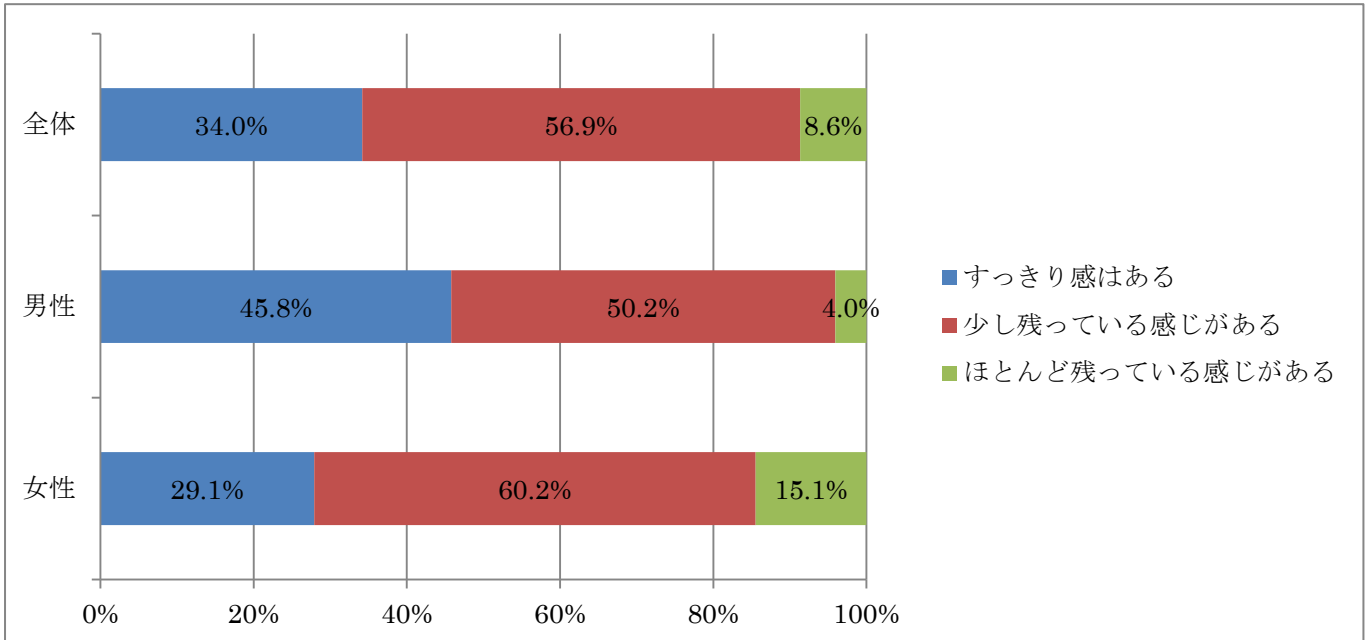
【普段、便通のあるタイミングはいつが多いですか？】



<トピックス15> 便通後のすっきり感に男女・おなかタイプ別に大きな差

便通時のすっきり感について尋ねたところ、男性では5割近くがすっきり感があると答えたのに対し、女性では3割にとどまった。また、おなかのタイプ別に見ると、おなかに問題のない集団では7割近くがすっきり感があると答えたのに対し、何らかの問題がある集団では2割～3割にとどまった。早い時間での便通だけでなく、その後のすっきり感にも差があるのが分かった。

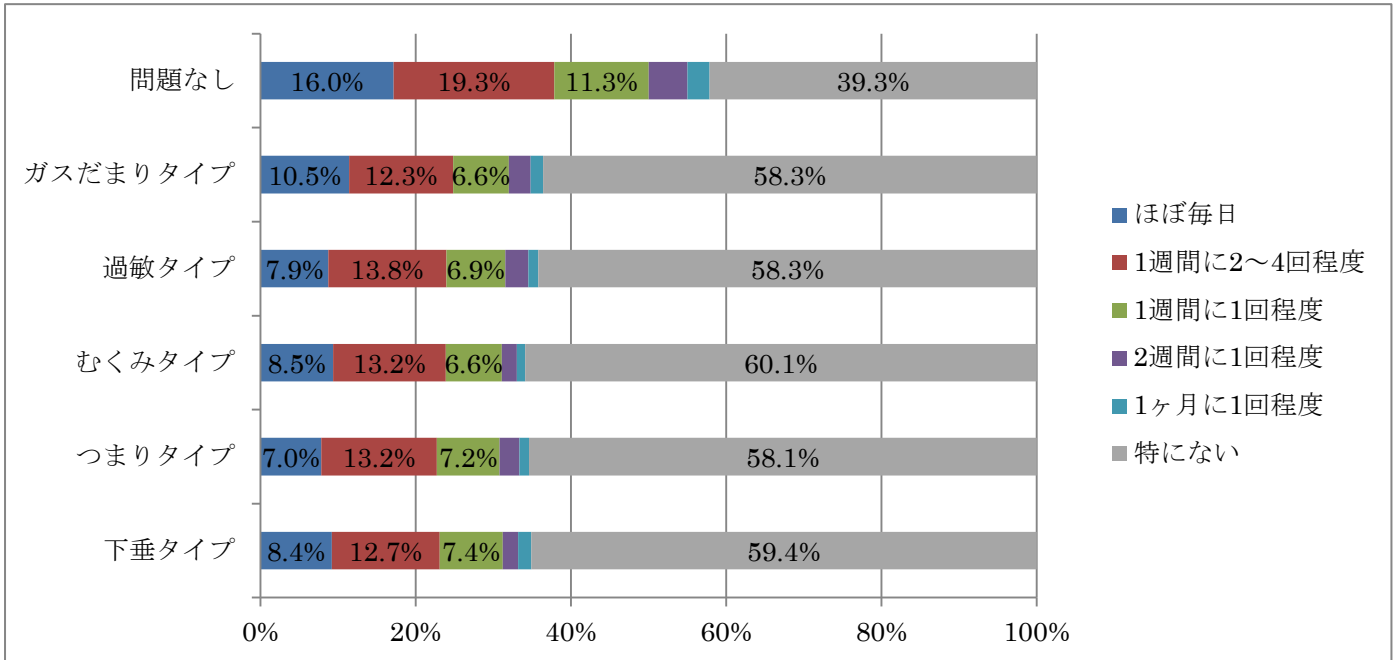
【便通時にすっきり感はありますか？】



<トピックス16>適度な運動はおなかの調子に好影響

普段の運動習慣について尋ねたところ、おなかのタイプ別に見ると、おなかに問題のない集団では半数近くが頻度に差はあるものの運動習慣があると答えたのに対し、何らかの問題がある集団では3割程度にとどまった。運動習慣とおなかの健康には関連性があると思われる。

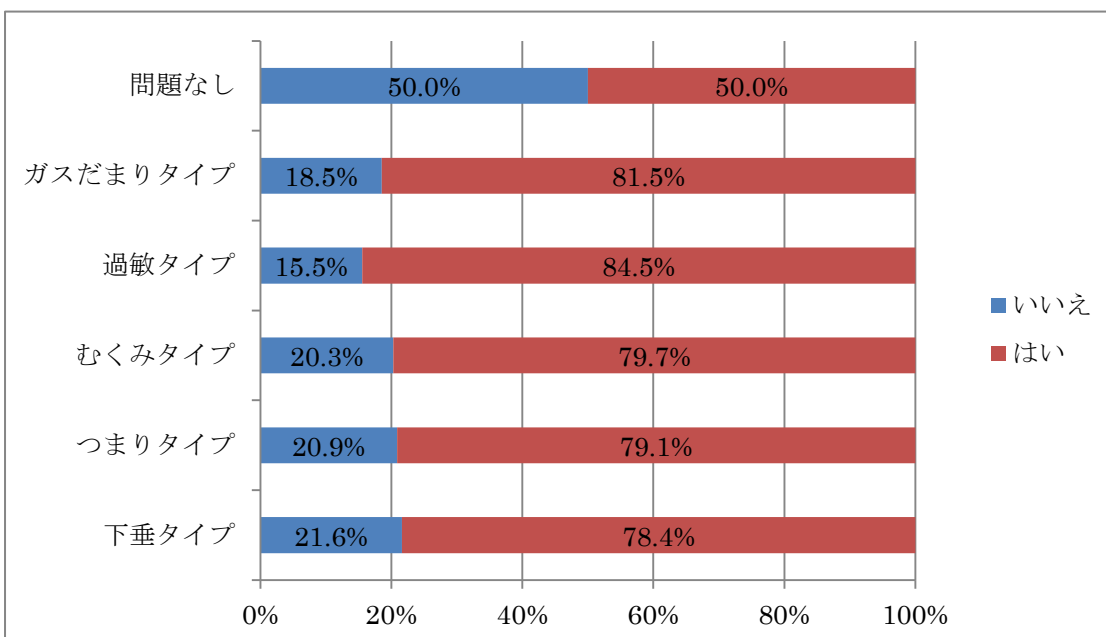
【普段、運動する習慣はありますか？頻度もお教えてください。】



<トピックス17>ストレスとおなかの調子の関連性

普段生活でストレスをためやすいか尋ねたところ、おなかのタイプ別に見ると、おなかに問題のない集団ではストレスをためやすいと答えたのが半数にとどまったのに対し、何らかの問題がある集団では8割以上に上った。ストレス発散の手段を普段から見つけたり、メンタル面でのバランスをとることがおなかの健康にも好影響をもたらすと思われる。

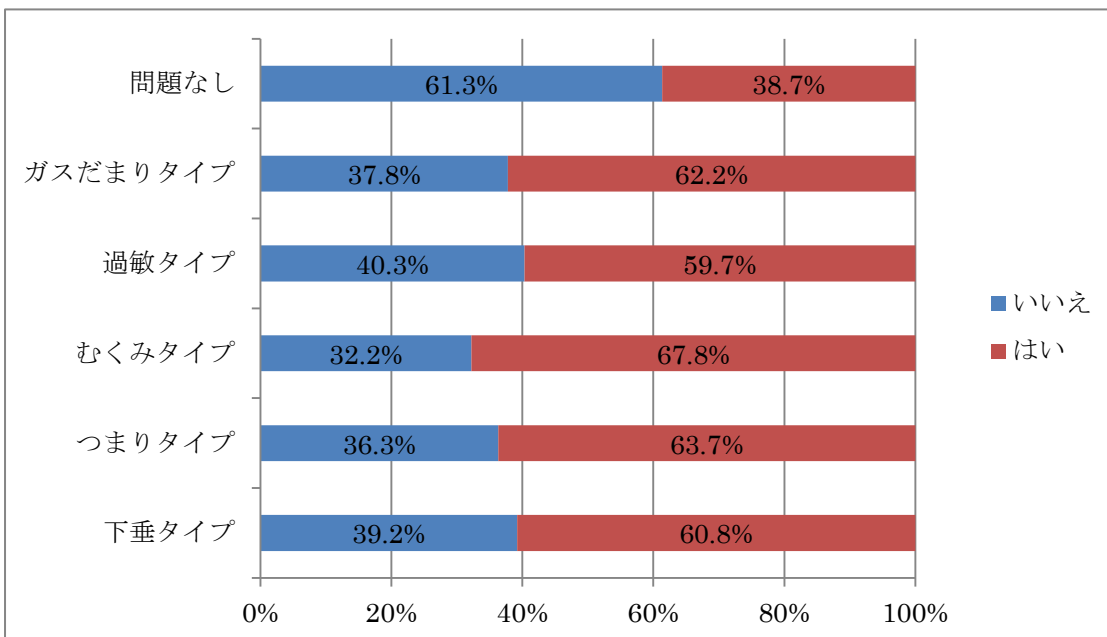
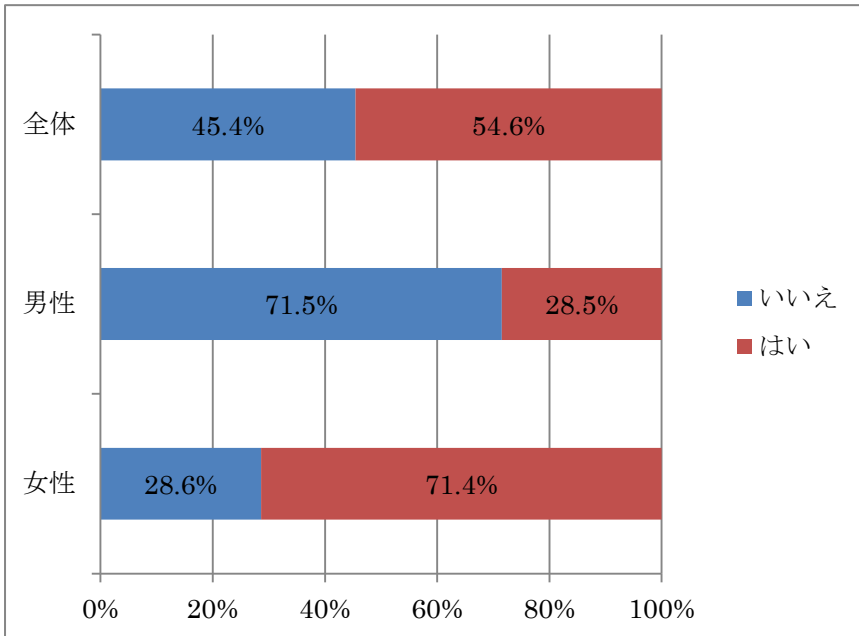
【普段の生活でストレスをためやすい方ですか？】



<トピックス18>体が冷えるとおなかのトラブルにつながる

自分は冷え症だと思うか尋ねたところ、男女別では圧倒的に女性の方が冷え性の自覚があった。おなかのタイプ別に見ると、おなかに問題のない集団では冷えそうだと思うと答えたのが4割程度にとどまったのに対し、何らかの問題がある集団では6割以上に上った。おなかの健康のためにも温活が重要だと思われる。

【自分は冷え症だと思いますか？】



<トピックス19>女性、おなかに問題のあるタイプは普段の便通にストレス

便通に関して気になってしまう・ストレスを感じることはあるか尋ねたところ、男女別では圧倒的に女性の方がストレスを抱えていた。おなかのタイプ別に見ると、おなかに問題のない集団ではストレスを感じると答えたのが4割未満にとどまったのに対し、何らかの問題がある集団では7割近くに上った。

ストレスを感じるとさらにおなかの調子に悪い影響を与えるという悪循環も懸念される。普段の食事やストレス発散法、温活などで不調をためない習慣づくりが求められる。

【便通に関して気になってしまう・ストレスを感じることはありますか？】

