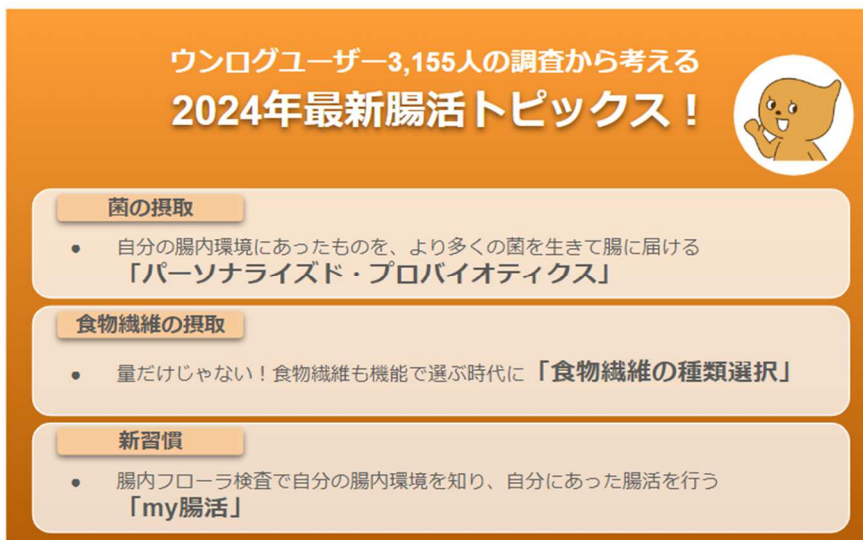


食物繊維の摂取は「種類選択」が新常識に！ 太陽化学株式会社が食物繊維の摂取における意識調査を実施 ～日本最大級の腸活アプリウンログ協力のもと「腸活トピックス2024」を発表～

次世代型食物繊維の「グアー豆食物繊維」等を製造・販売する太陽化学株式会社（本社：三重県四日市市）は、日本人の腸を健康にするヒントを得るために、近年注目を集める食物繊維の摂取に関する調査を実施しました。

加えて、日本最大級の腸活アプリ「ウンログ」協力のもと、「腸活トピックス2024」を発表することで、腸内環境の改善に関する情報発信を続けます。



【調査サマリー】

■食物繊維の摂取に関する調査

- ① 半数以上が積極的に食物繊維を摂っており、意識している人の割合は、ビタミンCよりも高いことが判明！
食物繊維摂取の理由として「腸内環境の改善」「便秘解消」「ダイエット」が上位
- ② 食物繊維の摂取において重要視されているのは、「継続的な摂取」「摂取のしやすさ」「摂取量」一方で、種類選択をしている人の方が摂取による効果を感じている割合が高いことが判明！
『次世代型の腸活では「食物繊維」の種類選択が新常識になる』と医師コメント
- ③ 食物繊維を摂取する際に積極的に食べている食品には男女差が！？
女性1位は「きのこ類」、男性1位はごぼうなどの「根菜類」
医師がおすすめする食物繊維はグアー豆食物繊維などの「豆由来」！
- ④ 3人に1人が腹痛が原因で途中下車をしたり、予定通りに出発できなかった経験有り
腹痛による年間の平均遅刻・欠席日数は約3.9日

【プレスリリース】

2024年2月20日
太陽化学株式会社

⑤ 生活者が選ぶ良いウンチをしそうな芸能人1位は「なかやまきんに君」に！

【調査背景】

腸内環境を整え、身体全体に良い影響を与える「腸活」が一般化したことで、食物繊維の摂取に対する注目度が高まっています。

しかし、日本人の食物繊維の摂取量等は減少傾向にあり、消化管関連の疾病は増加傾向にあるといったギャップがあることが分かっています。

そこで、次世代型食物繊維「グアー豆食物繊維」などの研究・開発・販売を基軸に、日本人の腸内環境の健全化を目指す太陽化学は、「食物繊維の摂取に関する意識調査」を実施しました。

加えて、日本最大級の腸活アプリである「ウンログ」の協力のもと、腸への意識が高い人に対しての調査を実施し、調査結果をもとにした「2024年の腸活トピックス」を探ることで、腸内環境の改善に関する情報発信を続けます。

【調査概要】

■ 食物繊維の摂取に関する意識調査

調査方法：WEBアンケート方式

調査方法：20代～60代の男女

有効回答数：600名（20代～60代の男女60名ずつ）

調査実施日：2024年1月16日～2024年1月22日

調査主体：太陽化学株式会社

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「太陽化学株式会社調べ」と明記をお願い致します

■ 最新腸活トピックス2024!

調査方法：WEBアンケート方式

調査方法：ウンログを利用する20代～60代の男女

有効回答数：3,155名

調査実施日：2024年1月18日～2024年1月23日

調査主体：株式会社ウンログ

【プレスリリース】

2024年2月20日
太陽化学株式会社

【食物繊維の摂取に関する意識調査】

半数以上が積極的な食物繊維の摂取を
意識している人の割合はビタミンCよりも多いことが判明！
食物繊維摂取の理由として「腸内環境の改善」「便秘解消」「ダイエット」が上位

・腸内環境の健全化を目的として摂られることが多い乳酸菌やメジャーな栄養素であるビタミンCよりも食物繊維の摂取を意識している人の割合が高く、食物繊維の注目度は高まっていると言える。

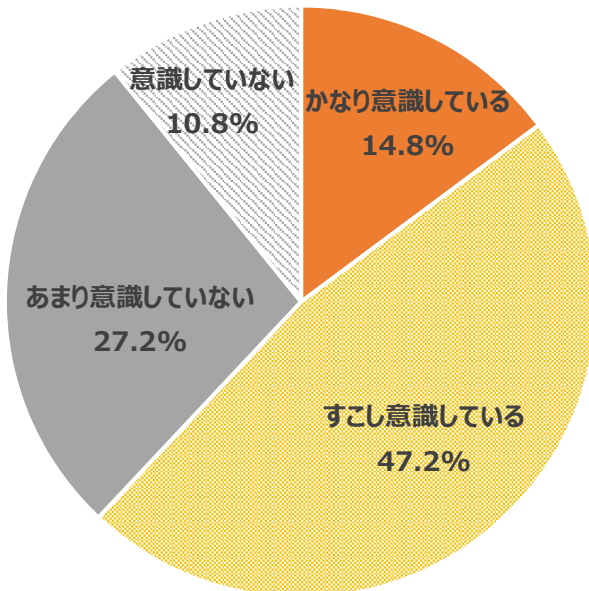
・また、食物繊維の摂取を意識している理由として、「腸内環境の改善」「便秘対策」に加えて、「ダイエット」「美容」のためと回答している人も多く、食物繊維が身体全体に好影響をもたらすことといった認識が浸透している。

（医師コメント）

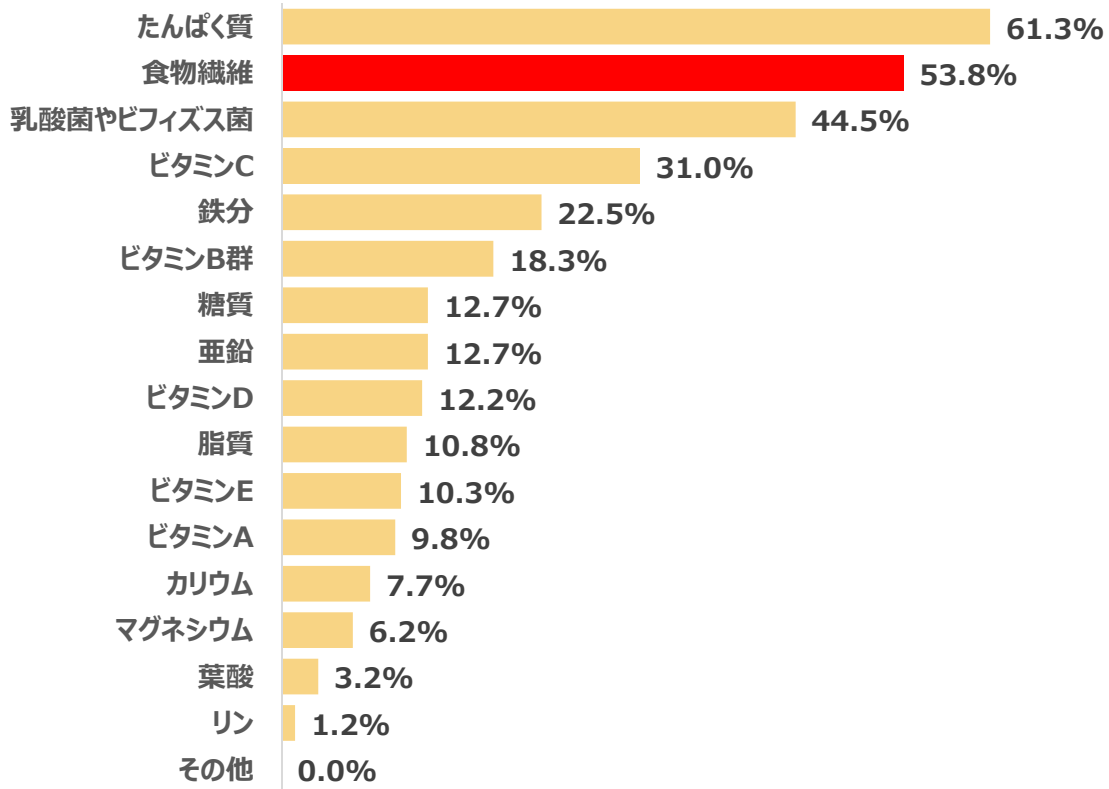
食物繊維は体内で消化されないという特徴から、以前までは価値のないものだと考えられてきました。しかし、研究が進むにつれて、食物繊維の摂取は腸内環境の改善に加えて、さまざまな疾患リスクを低減し、寿命にすら関わるなど、全身に好影響を与える栄養素だということが分かってきました。

日本人は食物繊維の摂取量が減少傾向にあるというデータもあるので、積極的な摂取をおすすめします。

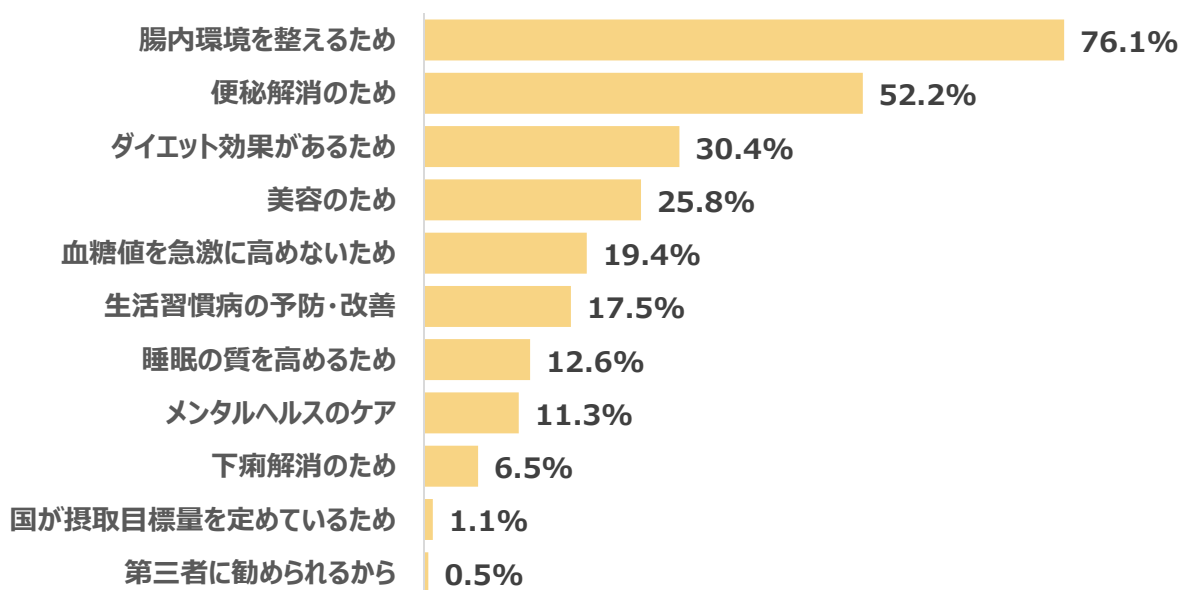
図表1：食物繊維の摂取意識
(20代~60代の男女600名・単一回答)



図表2：食事の中で積極的に摂取している栄養素
(20代~60代の男女600名・複数回答)



図表3：意識的に食物繊維を摂取している理由
(図表1で食物繊維の摂取を意識していると回答した372名・複数回答)



【プレスリリース】

2024年2月20日
太陽化学株式会社

**食物繊維の摂取において重要視されているのは、
「継続的な摂取」や「摂取量」**

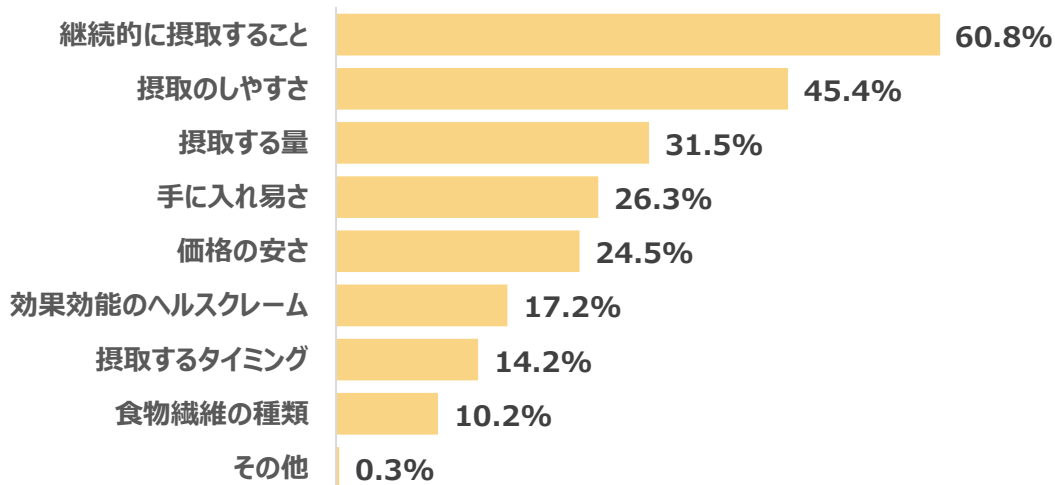
**一方で、種類選択をしている人の方が摂取による効果を感じている割合が高いことが判明！
『次世代型の腸活では「食物繊維」の種類選択が新常識になる』と医師コメント**

- ・食物繊維の継続的な摂取や摂取量の重要性については語られることが多く、調査内でも重要視している割合が高いことが分かった
- ・一方で、最も割合が低かったのが食物繊維の種類選択だ。しかし、食物繊維の摂取による効果を感じているかという質問では、種類選択までしている人の方が、効果を感じている割合が高い結果が出ている。ここから、食物繊維の摂取による効果を実感しやすくするためには、食物繊維の種類選択が必要だと考えられる。

(医師コメント)

一口に食物繊維と言っても様々な種類があります。特に最近注目を集めているのが高発酵性食物繊維です。高発酵性とは腸内細菌のえさになりやすい食物繊維で、腸内環境の改善、免疫や代謝の調節、炎症抑制など、様々な健康効果をもたらす短鎖脂肪酸の効率的な産生を促します。つまり、種類によって効果や機能に差があるのです。今後、食物繊維の種類選択は新常識になっていくでしょう。

図表4：食物繊維を摂取する際に意識していること
(図表1で食物繊維の摂取を意識していると回答した372名・複数回答)



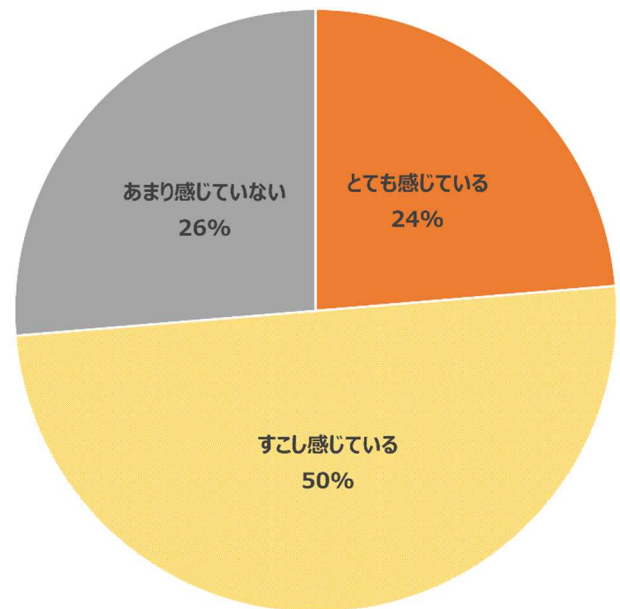
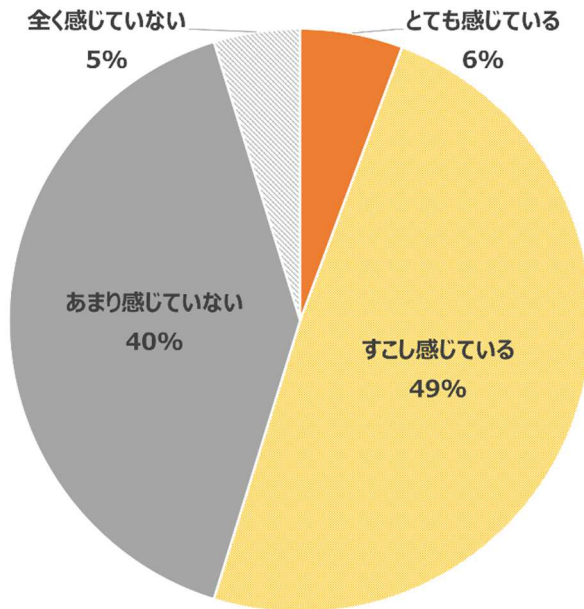
【プレスリリース】

2024年2月20日
太陽化学株式会社

図表5,6：食物繊維の摂取による効果を感じていますか

食物繊維の摂取は意識しているが種類選択を意識していない人

食物繊維を摂取する際に種類を選択も意識している人



食物繊維を摂取する際に積極的に食べている食品には男女差が！？

女性1位は「きのこ類」、男性1位はごぼうなどの「根菜類」

医師おすすめの食物繊維はグアー豆食物繊維などの「豆由来」！

- ・食物繊維を摂取する際に積極的に食べている食材として女性では「きのこ類」が1位、男性では「根菜類」が1位となった。「きのこ類」「根菜類」に関しては、男女双方で人気が高いことが分かった
- ・女性人気1位が「きのこ類」になった理由は、カロリーを気にせずに食物繊維を摂取できるという点が強みなのではないか。

(医師コメント)

食物繊維の中でも人気の高い根菜類やきのこ類に加えて、幅広い食材から食物繊維を摂取することをおすすめします。

その中でもグアー豆食物繊維には発酵性の食物繊維が多くあり、腸内細菌のえさとなりやすく、短鎖脂肪酸などの成分を効率的に産生するためです。機能で種類選択をするにあたっては注目すべき素材です。

図表7：食物繊維を摂取する際に食べているもの
(20代~60代の男女600名・複数回答)

女性			男性		
1位	きのこ類	67.0%	1位	根菜類	48.7%
2位	根菜類	63.7%	2位	海藻類	42.7%
3位	イモ類	61.3%	3位	きのこ類	41.3%
4位	海藻類	56.3%	4位	豆類	39.7%
5位	豆類	56.3%	5位	イモ類	56.3%

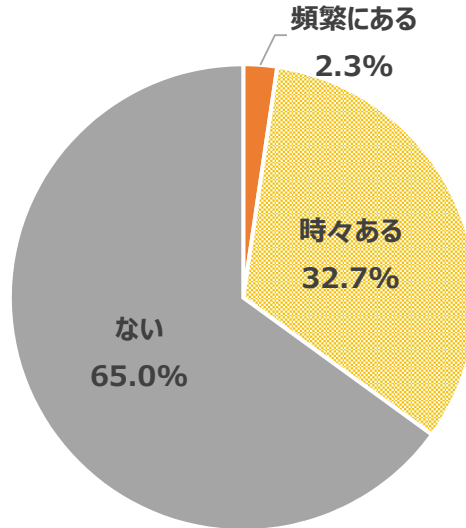
三人に一人が腹痛が原因で途中下車をしたり予定通りに出発できなかった経験があると回答
腹痛による年間の平均遅刻・欠席日数は約3.9日

- ・三人に一人が腹痛が原因となって途中下車をしたり、予定通りに出発できなかったと回答。また、腹痛による平均遅刻・欠席日数は約3.9日にも上るといふ。
- ・また、兵庫医科大学の調査ⁱでは、おなかの不調によって、労働生産性が低下するという結果もでている。

【プレスリリース】

2024年2月20日
太陽化学株式会社

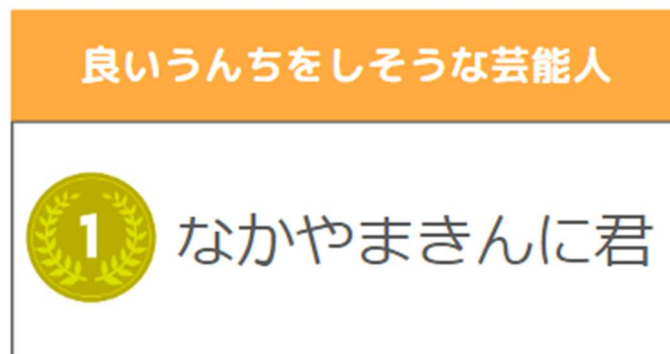
図表8：腹痛で予定していた電車・バスに乗れなかった・途中下車してトイレに行った経験の有無
(20代~60代の男女600名・単一回答)



生活者が選ぶ良いウンチをしそうな芸能人1位は「なかやまきんに君」に！

- ・生活者が選ぶ良いウンチをしそうな芸能人ランキング1位はなかやまきんに君となった。
- ・なかやまきんに君は自身のSNSで、ボディメイクや健康な食事法などを継続的に発信していることから、腸内環境が健全で良いウンチをしそうだというイメージが持たれているのだと考えられる。

図表9：良いウンチをしそうな芸能人
(20代~60代の男女600名・FAをもとに集計)



【プレスリリース】

2024年2月20日
太陽化学株式会社

【最新腸活トピック2024!】

日本最大級の腸活アプリ「ウンログ」監修のもと、ウンログユーザー3,155人の調査から、今年注目される腸活トピックスをウンログ株式会社の田口敬氏が「菌の摂取」「食物繊維」「新習慣」の3部門で選定しました。

図表10：2024年「菌の摂取」において大事にしたいこと

「菌の摂取」部門
2024年大事にしたいことランキング

- 第1位 生きて腸に届く菌をとる
- 第2位 摂取量（菌の量）
- 第3位 自分の腸内フローラにあう菌
- 第4位 健康機能性が多くある菌
- 第5位 菌のエサを一緒にとる

注目トピック：パーソナライズド・プロバイオティクス

生きて腸に届く＝働いてくれるイメージが根付いている。また、ここ数年で〇〇“億”個から〇“兆”個と菌数の桁が上がってきている。

そんな中で、さらにデブ菌ややせ菌など、腸内フローラが1人1人違うことが認知をされ始めていることで、自分に合った、プロバイオティクスの「パーソナライズド・プロバイオティクス」が広く浸透するのではないかと

図表11：2024年「食物繊維の摂取」において大事にしたいこと

「食物繊維の摂取」部門
2024年大事にしたいことランキング

- 第1位：摂取量を増やす
- 第2位：摂取時の種類選択
- 第3位：いろんな種類の野菜
- 第4位：野菜の摂取量
- 第5位：菌と一緒にとる

注目トピック：食物繊維の種類選択

食物繊維量が大事なのは一般的になっている中で「食物繊維の種類選択」についても、2位につけている。

水溶性は腸内細菌のエサになり、不溶性はうんちの量を増やすといった種類による効果の違いも認知が広まってきている。加えて、より詳細な、食物繊維ごとの機能まで目を向けられ始めている。

図表12：2024年注目している「トピック」

「新習慣」部門
2024年注目トピックランキング

- 第1位：発酵食品
- 第2位：プロバイオティクス
- 第3位：腸内環境と免疫力
- 第4位：腸内フローラ検査
- 第5位：腸内環境とメンタル
- 第6位：パーソナライズ

注目トピック：「my腸活」

上位に「発酵食品」などの常連が名を連ねる中で、自身の腸内環境を知る、「腸内フローラ検査」が4位と一般ウンログユーザーの中で浸透し始めている。

今後は、自分の腸内フローラを知ること、自分の腸内細菌のエサを効果的に取り入れることができる「my腸活」が注目を集めるだろう。

【プレスリリース】

2024年2月20日
太陽化学株式会社

医師コメント

■ 「食物繊維は機能で選ぶ“種類選択”が新常識に！注目は“高発酵性”食物繊維」
京都市立医科大学大学院医学研究科教授 内藤裕二氏

最近では、腸内環境の改善が腸のみならず、全身に好影響を与えることが分かってきました。そのため、腸内環境の改善に役立つ、食物繊維は第6の栄養素として重要視されています。

これまで、食物繊維は摂取量について言及されることが多く、本調査でも、食物繊維の摂取量や継続的な摂取などを意識する人が多いという結果でした。

しかし、食物繊維と一口に言っても様々な種類があり、それぞれ身体への効果や機能が異なります。最近の研究では、食物繊維は摂取量だけでなく、食物繊維の種類を選択することも重要だということが分かってきました。

特に、昨今私が注目しているのは“高発酵性”の食物繊維です。高発酵性の食物繊維は、腸内細菌のえさになりやすく、最近注目の短鎖脂肪酸を多く産生するという特徴があります。短鎖脂肪酸は便秘改善のみならず、腸内の悪玉菌の活動抑制や腸管バリア機能を高める効果、抗炎症作用など、全身にポジティブな影響を与えます。

このように、腸内環境を基軸とし、健康な身体づくりを実現するためには、食物繊維を摂取する際は、量だけでなく種類も意識することを新常識として捉え、実践するべきだと考えています。

（プロフィール）

腸内環境研究の第一人者。消化器内科医として臨床に携わる傍ら、腸内細菌、食物繊維と健康長寿の関係などの研究をはじめ、長年腸内細菌を研究し続けている。

2023年にはガット（胃腸）フレイル（虚弱）という概念を提唱し、日本ガットフレイル会議を設立。

著書に、『消化管（おなか）は泣いています』、『すべての臨床医が知っておきたい腸内細菌叢～基本知識から疾患研究、治療まで』『すごい腸とぞんねんな脳』など多数。



【プレスリリース】

2024年2月20日

太陽化学株式会社

■太陽化学株式会社 概要

商号 : 太陽化学株式会社

代表者 : 代表取締役社長 山崎 長宏

所在地 : 〒512-1111 三重県四日市市山田町800番

設立 : 1948年1月

事業内容 : 乳化剤、安定剤、鶏卵加工品、機能性食品素材等の開発、製造

資本金 : 77億3,062万円

URL : <https://www.taiyokagaku.com/>

伝統的な天然素材から、最先端技術を応用した新規素材まで様々な食材・工業用途向素材を取り扱くと共に、研究開発型企業として、無限の可能性を秘めた機能性食品素材の創造に取り組んでいます。



■グアー豆食物繊維とは

グアー豆食物繊維とは、インドを中心に栽培されているグアー豆を原料に作られた水溶性食物繊維です。

数ある食物繊維の中でも善玉菌のエサになりやすい高発酵性タイプであり、様々な研究エビデンスが報告されています。

【本件に関するお問い合わせ先】

太陽化学広報(広報代理：株式会社オンヨミ)

TEL: 050-3568-7589(石渡) MAIL: sunfiber-pr@onyomi.jp FAX 03-6735-4340