



小学館 女性インサイト 研究所
Shogakukan Women's Insight Lab

おしゃれ女子の
約**70%**が該当!

見た目は、キレイだけど腸は汚い……!?

“汚腸(おちょう)婦人”が増加中!

小学館女性インサイト研究所では20~30代の「美的」「AneCan」「Oggi」読者に「腸の健康について」の調査を実施いたしました。その結果、身だしなみはキレイなのに便秘に悩む、腸が汚れた状態にある人が多いことが判明。そもそも便秘にはどんなリスクがあって、どんな解決策があるのか専門の医師に教えてもらい、手軽にできる便秘解消法を試してみました!

- 調査元：小学館女性インサイト研究所
- 調査対象：美的、AneCan、Oggi読者（147人）

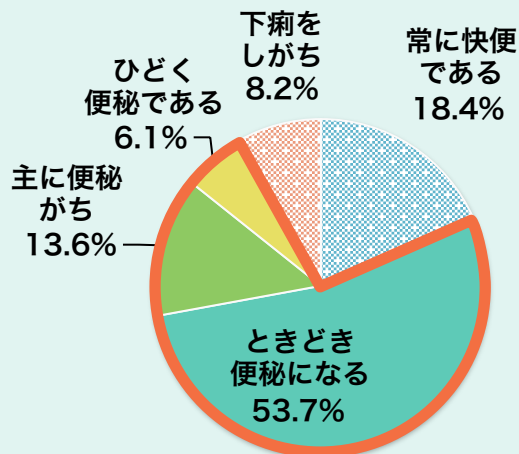
Q. 身だしなみに気を使っているほうだと思いますか？

はい **93.2%** いいえ/無回答 6.8%

Q. 便秘を解消し、腸をキレイに保つための対策をしていますか？

常にしている	38.0%
便通があったらやめる	38.9%
やろうと思うがしていない	16.7%
特に関心がない	6.4%

Q. あなたの普段の腸の状態は？



服やメイクには関心が高くても腸のキレイまでは手が回らない女性が大半を占めていた!

「美的」「AneCan」「Oggi」の美容雑誌やファッション誌を愛読している20~30代の女性は、**93%以上**が「身だしなみに気を使っているほうだと思う」と回答。

一方で、普段の腸の状態を聞いてみると、「ときどき便秘」「主に便秘がち」「ひどく便秘」と答えた人が**73.4%**も。

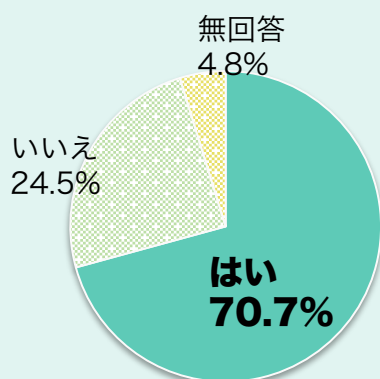
見た目のキレイさには熱心ながらも、腸の状態は汚い“汚腸(おちょう)婦人”が圧倒的に多いことがわかりました。

さらに便秘に悩む人を対象にした「便秘を解消し、腸をキレイに保つための対策をしていますか？」という質問に「常にしている」と答えた人は、わずか**38%**。**62%**の人が便通があったらやめてしまったり、必要を感じていても対策ができていませんでした。

Q. 日常的に腸をキレイに保つ努力ができない理由を教えてください



Q. 便秘で困ったことはありますか？



日常的に腸をキレイに保つことができない理由は「そこまで必要性を感じていない」が1位！「効果が感じられない」「忙しいので忘れてしまう」「面倒くさい」などが続き、腸をキレイに保つことへの、優先順位の低さがうかがえます。

一方、70%以上の方が「便秘で困ったことがある」と回答しており、「お腹がぼっこり出る」「下腹部が苦しい」「肌が荒れる」などの症状を訴える人が多く見られました。

ときどき不調なときがあっても、後回しにされがちな便秘対策。そもそも便秘になると、どんなリスクがあり、どうしたらいいのかを、専門の医師に聞いてみました。

便秘と思ったらコワイ病気の症状なことも。たかが便秘と思わずスッキリを目指して

「便秘」とは便通の回数が減ったり、量が減る状態を指しますが、実は具体的に回数や量の定義はありません。「便が出づらい」状態全般をいいます。便秘をすることにより、お腹がすっきりしない感じや、張っている感じがしたり、宿便状態により腹痛が生じることもあり、快適な生活を妨げられます。タダの便秘と思っていたら、実は腸閉塞や腫瘍などで腸が詰まっている状態で緊急手術、というケースもありますので、ご注意ください！

最近の女性は偏食やダイエットで便秘になる人が多い傾向にあります。また、便意を催しても恥ずかしくてすぐに行けず、便秘を助長しているのもよく見かけます。便は溜めておいても貯金のように得にはなりませんので、できれば下記の方法などで定期的に排便をきちんとするのが望ましいですね。

定期的な排便に有効な生活改善ポイント！

- ・適度な運動をする
- ・繊維質を多く含む食事をとる
- ・規則正しい生活を心がける
- ・ビフィズス菌や乳酸菌を含むものをとる
- ・水分をしっかりとる



久保クリニック院長
松本 千鶴先生

横浜市立大学付属病院での研修医生活を経て、横浜市立大学第二外科(現消化器肝移植外科)入局。横浜市立大学付属病院、国立病院機構横浜医療センターなどで修業し、横浜市立市民病院消化器外科副院長、横浜えきさい会病院外科医長を経て、平成25年9月から久保クリニック院長。

手軽で続けやすい方法で腸美人を目指す！

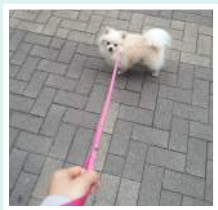
“汚腸婦人”な読者モデル4名が

3日間の便秘解消メニューにチャレンジ！

規則正しい生活に
チャレンジ！



渡辺真由子さん
(29歳/PR)



早朝の犬の散歩は日課でもあるので、3日間では特にこれといって変化ナシ。別の方法もプラスしたほうが良さそうです！

繊維質を多く含む食事
にチャレンジ！



早川 愛さん
(34歳/シュガーデコリスト)



繊維質といえば野菜！ 外でも自宅でもとにかく野菜中心のメニューをチョイス。この時期はお通じがスムーズになりました。

適度な運動
にチャレンジ！



浅野彩奈さん
(25歳/販売)



ジムに連続で通ったところ、ふだん便秘がちなお通じが滞りませんでした！ 余計なものが出たのか、体重もマイナス1kg！

ビフィズス菌を摂る
にチャレンジ！



高橋晴香さん
(25歳/自営業)



お腹が張って体が重かったのですが、BifiX1000を3日間飲み続けたらすっきり解消！ さっぱり美味しく飲みやすかったです。

3日間でも十分効果が感じられたものもありました！
自分なりに続けやすい方法で“汚腸婦人”を卒業して、いつも“腸美人”を目指してみよう。



お食事公開！

繊維質を多く含むようなきのこ類、デトックス効果があるというズッキーニやキュウリを重点的に摂取！

飲んだのはコレ！

高濃度ビフィズス菌飲料 BifiX1000 ¥122+税 /グリコ乳業
生きて腸まで届いて、さらにお腹で増えるというグリコ独自のビフィズス菌が1000億個（製造時）詰まっているそう。



■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください ■

小学館女性インサイト研究所 <http://www.insightlab.jp/> 担当：岩崎
TEL 03-3230-9774 FAX 03-3234-6557 E-mail pr-islab@shogakukan.co.jp
トレンドーズ株式会社 担当：福田
TEL 03-5774-8871 FAX 03-5774-8872 E-mail press@trenders.co.jp