

## ～腸内環境に自信がない肉食女子に朗報～

## 「ビフィズス菌BifiX」の2週間摂取で、肉食女子の腸内環境が変化！

(正式名称：Bifidobacterium animalis ssp. lactis GCL2505 株)

## 「バランス調整菌」のスコアが同世代女子を上回る結果に！

江崎グリコ株式会社（本社：大阪府）では、このたび、腸内フローラ検査サービスなどの提供をおこなうウンログ株式会社と共同で、肉が好きな女性＝「肉食女子」を対象とした意識調査および腸内環境調査を実施いたしました。

## ＜調査結果サマリー＞

## ■肉ブームの影で…腸内環境に自信のない肉食女子たちの実態

・20～30代肉食女子の85%と大多数が、自分の腸内環境に自信が持てずにいることが明らかに。

## ■肉食女子たちの腸内は、同世代女子よりもバランス調整菌（※1）が少ない傾向！

・腸内フローラ検査キットを使用して、肉食女子の腸内がどのような状態にあるかを調査したところ、善玉菌として一般的に知られているビフィズス菌や乳酸菌などを含む、おなかのバランスを整える菌を指す「バランス調整菌」が同世代女子（ウンログユーザー20～30代女性）よりも少ない傾向にあることが判明。

※1：バランス調整菌とは…ウンログ株式会社が提供する「腸内フローラ検査サービス」で把握できる腸内細菌のうち、お腹のバランスを整える菌の総称です。

■「ビフィズス菌 BifiX（ビフィックス）」の摂取で、肉食女子たちの腸内環境が変化！  
「バランス調整菌」の割合が、同世代女子を上回るスコアまでアップ

・そこで今回は、「ビフィズス菌 BifiX（ビフィックス）」を摂取することによる、肉食女子たちの腸内環境の変化について検証。肉を食べる量や頻度は、モニター前と変わらず普段通りのまま、「ビフィズス菌 BifiX（ビフィックス）」を2週間摂取してもらった。

・その結果、モニター後は、肉食女子たちの、「バランス調整菌」の割合が増加。摂取前は平均20%であったのに対して、摂取後は平均28%と8ポイントアップし、同世代女子の平均（24%）を上回った。

・「バランス調整菌」が増えた人の割合は、モニター54名中42名と、全体の約8割（78%）。ビフィズス菌はもちろんのこと、乳酸菌、フィーカリ菌といった、さまざまな善玉菌について増加がみられた。

## 【モニター結果解説】（ウンログ株式会社 代表取締役／田口敬氏）

ウンログ調査史上、最大の変化率！「バランス調整菌」の割合が大幅アップ。

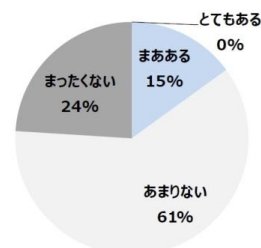
食生活を大きく変えることなく、2週間という短期間でここまで見違える変化を遂げるというのは、「ビフィズス菌 BifiX（ビフィックス）」だからこそ実現できたこと。

## ■肉ブームの影で…腸内環境に自信のない肉食女子たちの実態

熟成肉やローストビーフ丼がブームになったり、肉をテーマにした食フェスが開催されたりと、肉への注目度が高まっている昨今。しかし一方で、肉をたくさん食べることによる、腸内環境への影響を懸念する人も多いのではないのでしょうか。

今回、20～30代の「肉食女子」たちに、「あなたは、自分の腸内環境が、他の人と比べてよい自信はありますか？」と聞いたところ、「とてもある」「まあある」と答えた人の合計はわずか15%という結果に。残り85%と大多数は、自分の腸内環境に自

Q：あなたは、自分の腸内環境が、他の人と比べてよい自信はありますか？



信が持てずにいるということになります。また、「現在の腸内環境に点数をつけると何点ですか？」と聞いた質問でも、**平均は56点**にとどまりました。その理由として、「善玉菌不足なのか、便の色は黒いし硬め。最近いい色の便を見ていない」（25歳）、「便は適度に出るが、すっきりしない」（31歳）などの声があがっています。

さらに、**肉の食べすぎによって腸に影響がみられることも多い**ようで、「肉をたくさん食べた翌日の状態」として当てはまるものを聞くと、「便のにおいが気になることがある」（56%）、「ガス（おなら）がたまることがある」（52%）などが上位に。**便やガスに影響がおよんでいる女性が多い**様子がうかがえます。

## ■肉食女子たちの腸内は、同世代女子よりも「バランス調整菌」(※1) が少ない傾向！

そこで今回は、ウンログ株式会社が提供する**腸内フローラ検査キット**を使用し、**肉食女子の腸内がどのような状態にあるか**を調査しました。



その結果、肉食女子は、「腸内環境の状態をあらわす指標」のうち、善玉菌として一般的に知られているビフィズス菌や乳酸菌、フィーカリ菌などのおなかのバランスを整える菌を指す「**バランス調整菌**」の数が**少ない傾向にある**ことが判明。同世代女子（ウンログユーザー20～30代女性）では「バランス調整菌」の割合が平均24%でしたが、肉食女子の場合は平均20%と、4ポイントの差が生じています。



▲腸内フローラ解析装置

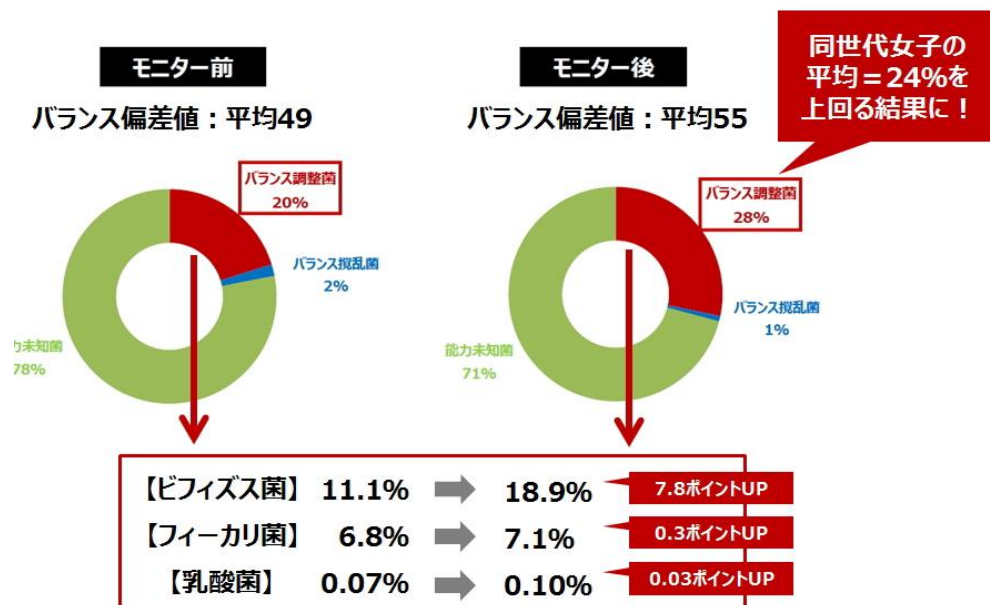
また、おなかのバランスを整える菌と、おなかのバランスを乱す菌の割合をもとに算出した「**バランス偏差値**」(※2)も、同世代女子の「バランス偏差値」が平均52であったのに対して、肉食女子の平均は49にとどまりました。

※1：バランス調整菌とは…ウンログ株式会社が提供する「腸内フローラ検査サービス」で把握できる腸内細菌のうち、お腹のバランスを整える菌の総称です。

※2：ウンログ株式会社の解析結果を元に算出した参考値（独自指標）です。健康状態や体質を診断するものではありません。

## ■「ビフィズス菌 BifiX（ビフィックス）」の摂取で、肉食女子たちの腸内環境が変化！「バランス調整菌」の割合が、同世代女子を上回るスコアまでアップ

こうした肉食女子の腸内環境を改善することはできるのでしょうか。今回は、**整腸効果が期待できるビフィズス菌を摂取することによる、腸内環境の変化**について検証。さまざまな種類があるビフィズス菌の中でも、“腸内で増える”という特徴を持つ**グリコ独自の「ビフィズス菌BifiX（ビフィックス）」**を、肉食女子モニターに2週間摂取していただき、腸内環境に変化がみられるかを調べました。



その結果、肉を食べる量や頻度は、モニター前と変わらず普段通りにしていただいたにもかかわらず、「ビフィズス菌BifiX（ビフィックス）」を2週間摂取した後は、「バランス調整菌」の割合が増加。摂取前は平均20%であったのに対して、摂取後は平均28%と8ポイントアップし、同世代女子の平均（24%）を上回りました。

また、前述の「バランス調整菌」が増えた人の割合は、モニター54名中42名と、全体の約8割（78%）に。ビフィズス菌はもちろんのこと、乳酸菌、フィーカリ菌といった、さまざまな善玉菌について増加がみられました。

そのほかにも、モニター前と比べると、「バランス偏差値」が平均49から平均55へと6ポイントアップして同世代女子（平均52）を上回ったり、健康長寿のカギを握るビフィズス菌とフィーカリ菌の総称「長寿菌」が、摂取後は、18%から26%と8ポイント増加したりなどの変化も。モニター結果からは、「ビフィズス菌BifiX（ビフィックス）」により、肉食女子たちの腸内環境に明確な変化が生じていることがわかります。

さらに、モニター終了後のアンケートにおいて、あらためてご自身の腸内環境に点数をつけていただいたところ、平均は67点と、モニター前の点数（56点）と比較して11点アップする結果に。また、モニター前から「変化」を感じるポイントを複数回答で聞くと、「便の状態がよくなった（硬さ、においなど）」（37%）、「お通じがよくなった」（35%）などの回答が上位となりました。具体的な感想としても、「モニター後、明らかに便の量が増えてスッキリした」（32歳）、「モニター期間中、腸が活発に動いている感覚が続いていた」（37歳）などの声があがっています。

今回の検証実験からは肉食女子は、平均よりもバランス調整菌が少ない傾向にあるものの、「ビフィズス菌BifiX（ビフィックス）」を2週間摂取することで、「バランス調整菌」の割合などが同世代女子を上回るまで、腸内環境を変化させられることが明らかになりました。

## <モニター結果解説>

ウノログ株式会社代表取締役 田口敬氏

### ■ウノログ調査史上、最大の変化率！「バランス調整菌」の割合が大幅アップ

今回の「肉食女子」モニターは、食習慣を大きく変えることなく、2週間のあいだ「ビフィズス菌BifiX（ビフィックス）」を摂取しただけで、おなかのバランスを整える「バランス調整菌」を増やすことに成功しています。モニター前は平均20%であったスコアが、モニター後は平均28%へと大幅にアップ。ウノログでは、過去にも腸内環境の変化を調べる試験をおこなってきましたが、ここまで「バランス調整菌」が増えたのは初めてのことです。他の調査では5ポイント前後の変化にとどまることが多かったのですが、今回は8ポイントと、これまでにない劇的な変化が見られました。

食生活を大きく変えることなく、2週間という短期間でここまで見違える変化を遂げるというのは、「ビフィズス菌BifiX（ビフィックス）」だからこそ実現できた成果と言えます。

#### [調査概要]

- ・調査期間：2017年7月5日（水）～7月28日（金）
- ・調査対象：20～30代 女性 54名（意識調査事前は54名／事後は52名が回答、腸内環境調査事前は53名／事後は52名の結果）
  - ※事前調査で「肉をよく食べる」と答えた方
  - ※普段、ヨーグルト・食物繊維・オリゴ糖を意識的に摂取している方、およびお通じの状況が特殊な方を除く
- ・調査方法：インターネット／ホームユーステスト

本リリースや調査データに関するお問い合わせ先

「ビフィズス菌BifiX」PR事務局（担当：山口）

TEL:03-5774-8896 FAX:03-5774-8872 E-mail: [press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)