

# 日本人の 腸のストレスに関する調査報告書

---

ストレス社会！今、日本人の“腸”が危ない！！  
2人に1人が腸へのストレスを抱えている！  
20-30代の女性が『最もストレスを腸に感じやすい』と回答

2008.11.25

塩水港精糖株式会社

調査日 : 2008年9月1日(月)～2008年9月2日(火)

調査対象者 : 全国 20歳以上男女 計600名  
アンケート回収時、性・年代で均等にサンプルが回収できるように調整しています

		人	%
全体		600	100.0
男性	20～29歳	60	10.0
	30～39歳	60	10.0
	40～49歳	60	10.0
	50～59歳	60	10.0
	60歳以上	60	10.0
女性	20～29歳	60	10.0
	30～39歳	60	10.0
	40～49歳	60	10.0
	50～59歳	60	10.0
	60歳以上	60	10.0

調査手法 : インターネット調査(インターネットを用いた消費者モニター会員へのアンケート)

Research by 塩水港精糖株式会社

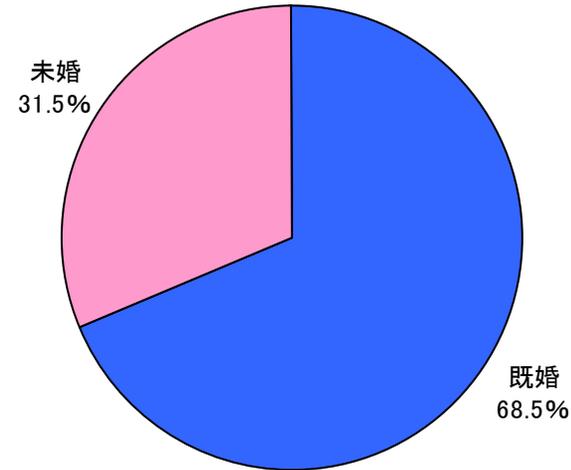
調査実施機関 : 株式会社クロス・マーケティング

あなたの婚姻状況をお答えください。(単一回答)

■ 婚姻状況(調査対象者全体/単一回答)

	人	%
全体	600	100.0
既婚	411	68.5
未婚	189	31.5

(n=600)

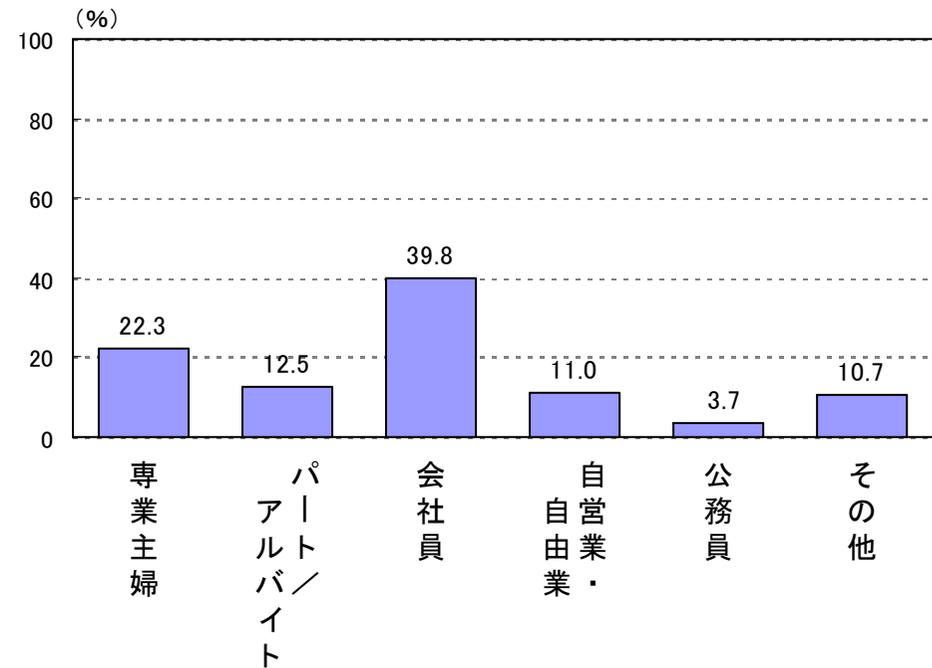


あなたのご職業をお答えください。(単一回答)

■ 職業(調査対象者全体/単一回答)

	人	%
全体	600	100.0
専業主婦	134	22.3
パート/アルバイト	75	12.5
会社員	239	39.8
自営業・自由業	66	11.0
公務員	22	3.7
その他	64	10.7

(n=600)

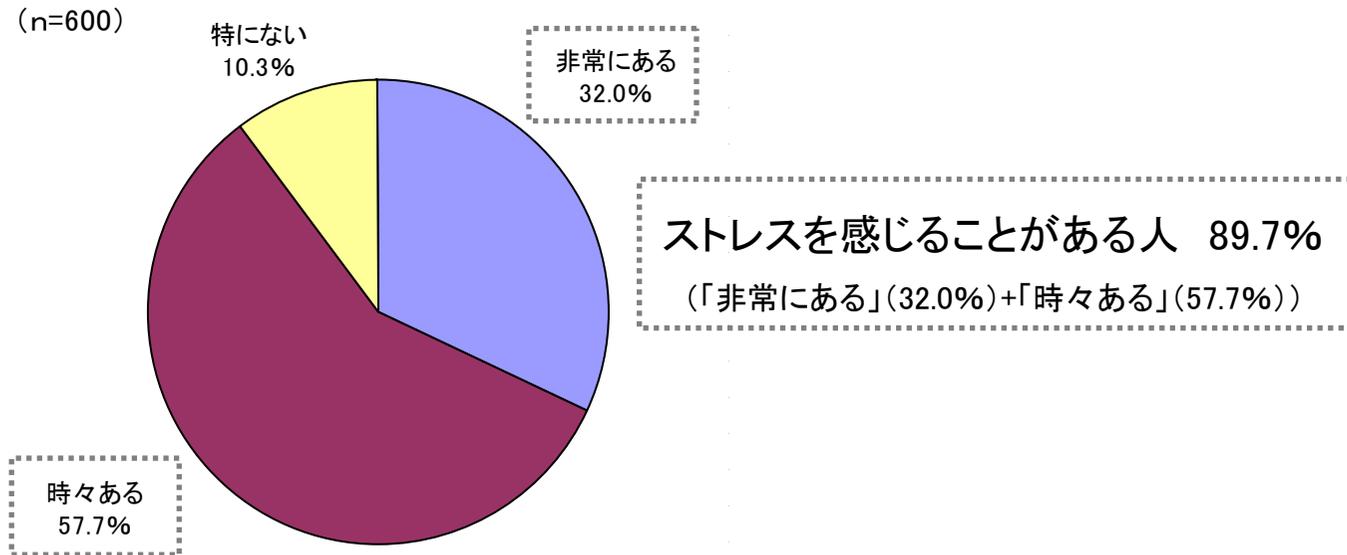


## 日常生活でストレスを感じる人が、約9割

日常生活でストレスを感じるかどうかを尋ねたところ、「ストレスを感じる（非常にある+時々ある）」と回答した人は89.7%となりました。

日常生活でストレスを感じるがありますか。

### ■ 日常生活でのストレス有無（調査対象者全体／単一回答）



	人	%
全体	600	100.0
非常にある	192	32.0
時々ある	346	57.7
特にない	62	10.3

男性は低・中年代(20~49歳)、女性は低年代(20~29歳)で、ストレスを感じる頻度が多い。  
 会社員は、職場でストレスを感じる人が多い様子

日常生活でストレスを感じる人がいる人のその頻度をみたところ、男性では20歳~49歳、女性では20~29歳で「非常にある」と回答した人の割合が他の年齢と比べて高くなっています。

また、職業別では、他の職業と比べて、会社員で「非常にある」と回答した人の割合が48.0%と高くなっており、職場でストレスを感じていることが窺えます。

日常生活でストレスを感じることがありますか。

■ 日常生活でのストレスを感じる頻度(日常生活でストレスを感じる人がいる人/単一回答)  
 性・年齢別 (%)

		n=	非常にある	時々ある	
全体		538	35.7	64.3	
性・年齢別	男性	20~29歳	56	48.2	51.8
		30~39歳	58	48.3	51.7
		40~49歳	56	42.9	57.1
		50~59歳	53	28.3	71.7
		60歳以上	45	2.2	97.8
	女性	20~29歳	57	43.9	56.1
		30~39歳	57	31.6	68.4
		40~49歳	60	38.3	61.7
		50~59歳	53	32.1	67.9
		60歳以上	43	32.6	67.4

職業別 (%)

		n=	非常にある	時々ある
全体		538	35.7	64.3
職業別	専業主婦	121	32.2	67.8
	パート/アルバイト	71	26.8	73.2
	会社員	221	48.0	52.0
	自営業・自由業	58	25.9	74.1
	公務員	21	33.3	66.7
	その他	46	13.0	87.0

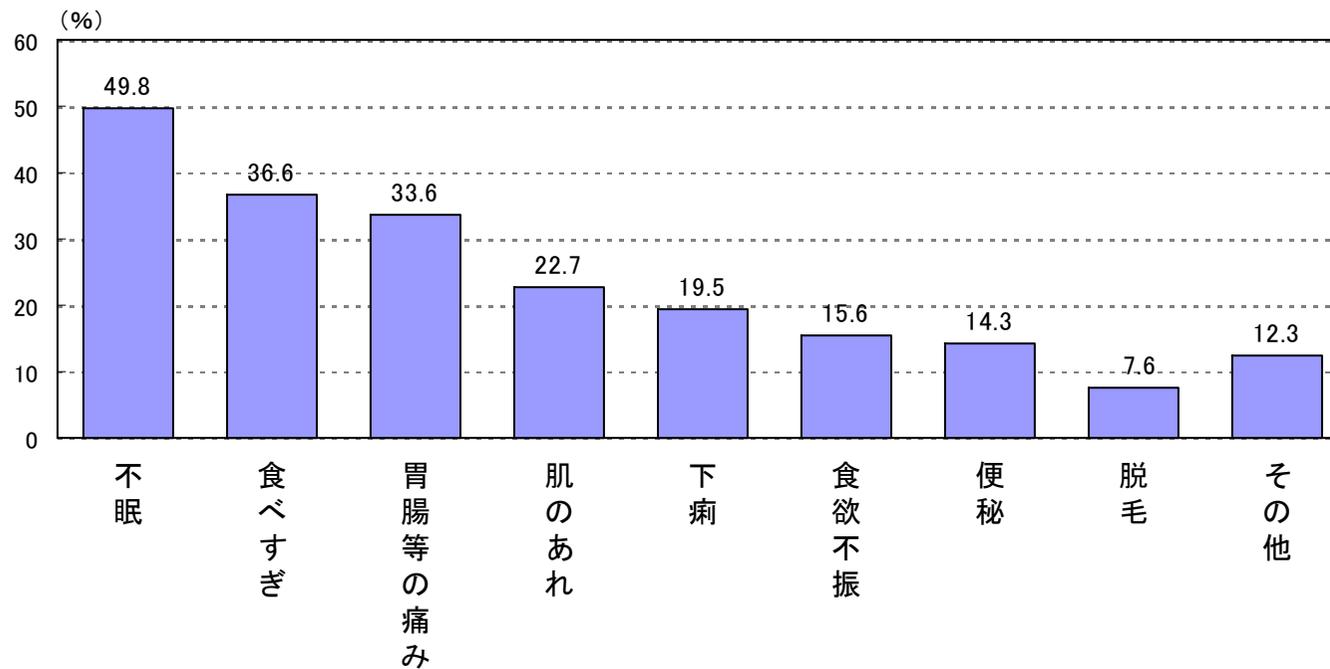
ストレスを強く感じるとでる諸症状は、「不眠」が49.8%で最多。  
次いで、「食べすぎ(36.6%)」、「胃腸等の痛み(33.6%)」

日常生活でストレスを感じることがある人に、ストレスを強く感じるとどのような諸症状がでるか尋ねたところ、「不眠」が49.8%で最多となりました。  
次いで、「食べすぎ」が36.6%、「胃腸等の痛み」が33.6%となっています。

ストレスを強く感じると、どのような諸症状がでますか。

### ■ ストレスを強く感じるとでる諸症状(日常生活でストレスを感じることがある人／複数回答)

(n=538)



男性におけるストレスを強く感じるとする諸症状は、いずれの年齢も「不眠」が最多。

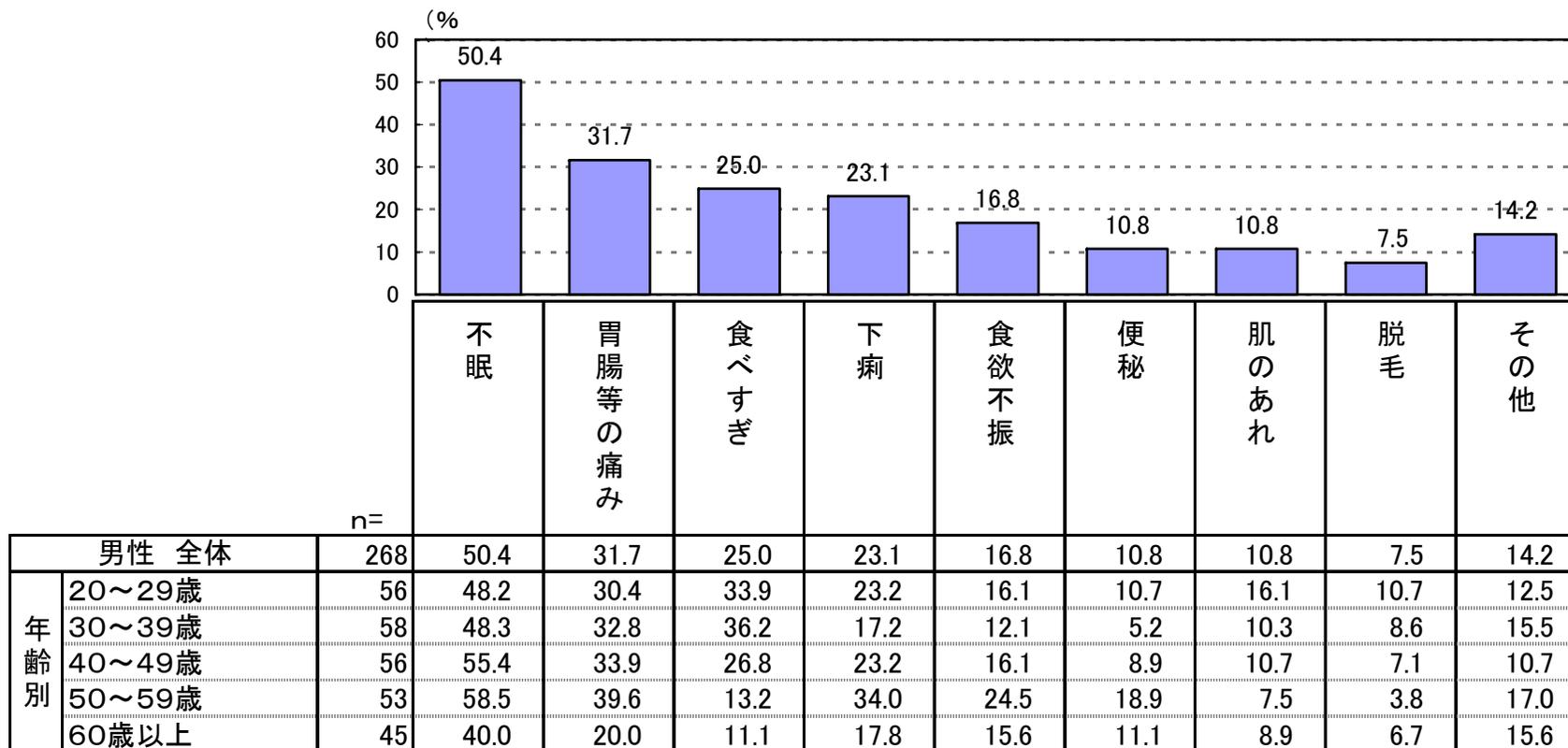
次いで、20～39歳では「食べすぎ」、40歳～59歳では「胃腸等の痛み」

日常生活でストレスを感じることがある人に、ストレスを強く感じるとどのような諸症状がでるか尋ねたところ、男性ではいずれの年齢も「不眠」が50.4%で最多となりました。次いで多いのが20～39歳では「食べすぎ」が、40歳～59歳では「胃腸等の痛み」となっています。

他の年齢と比べると、50～59歳では「不眠」、「胃腸等の痛み」、「下痢」、「食欲不振」、「便秘」の割合が高く、症状が様々であることがわかります。

ストレスを強く感じると、どのような諸症状がでますか。

### ■ ストレスを強く感じるとする諸症状(男性・日常生活でストレスを感じることがある人／複数回答)



女性におけるストレスを強く感じるとする諸症状は、「不眠」、「食べすぎ」が約5割で上位。

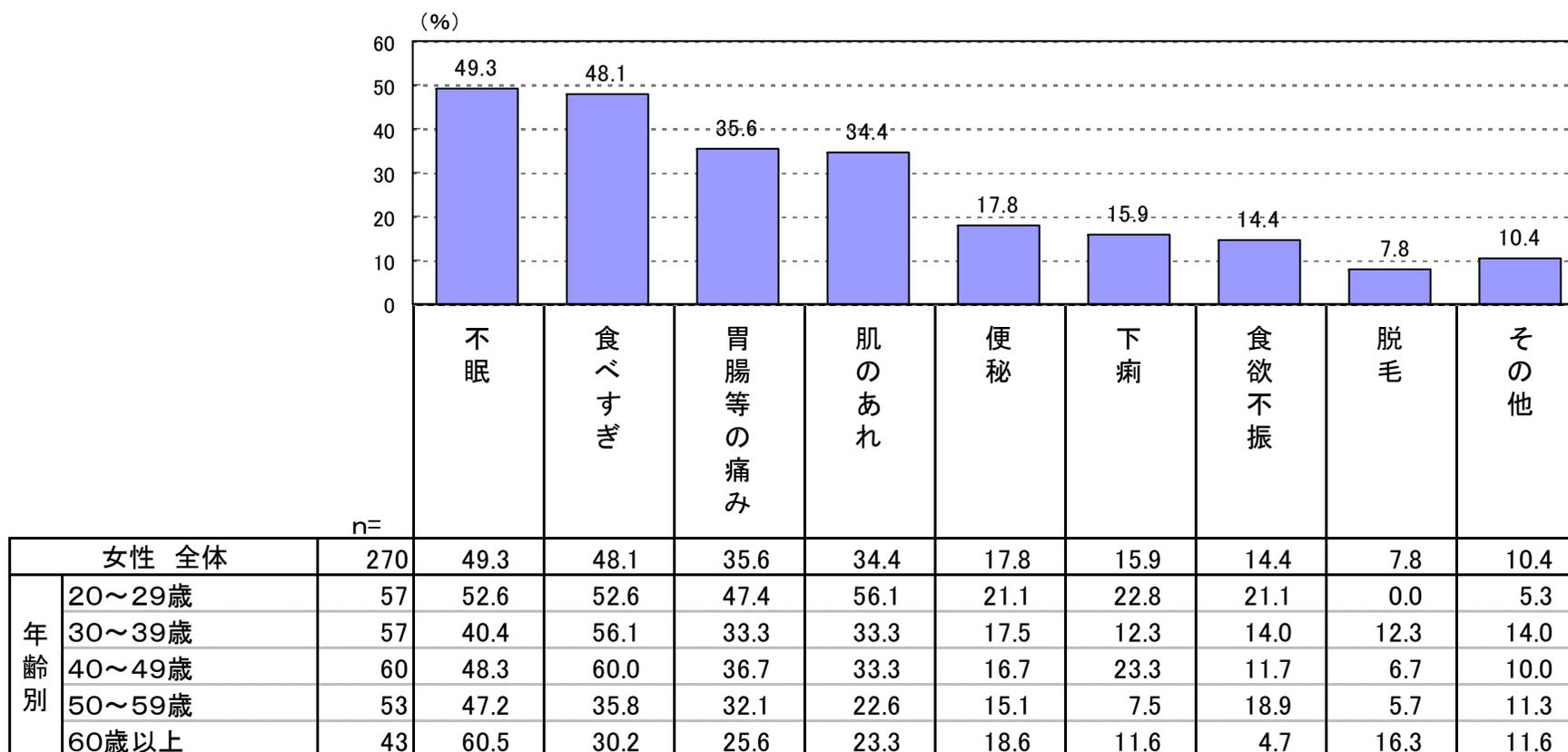
症状は、年齢によりばらつきがみられ、20～29歳では「肌荒れ」が、30～49歳では「食べすぎ」が、50歳以上では「不眠」が最大の項目

日常生活でストレスを感じることがある人に、ストレスを強く感じるとどのような諸症状がでるか尋ねたところ、女性の20～29歳では「肌荒れ」が、30～49歳では「食べすぎ」が、50歳以上では「不眠」がもっとも数値が高い項目となり、年齢によりばらつきがみられました。

他の年齢と比べると、20～29歳では「胃腸等の痛み」と回答した人が47.4%と高くなっています。

ストレスを強く感じると、どのような諸症状がでますか。

### ■ ストレスを強く感じるとする諸症状(女性・日常生活でストレスを感じることがある人／複数回答)



ストレスを解消するために何かをしている人は、全体の約4割。

ストレス解消方法は、「スポーツなどをして体を動かす」と回答した人が約半数

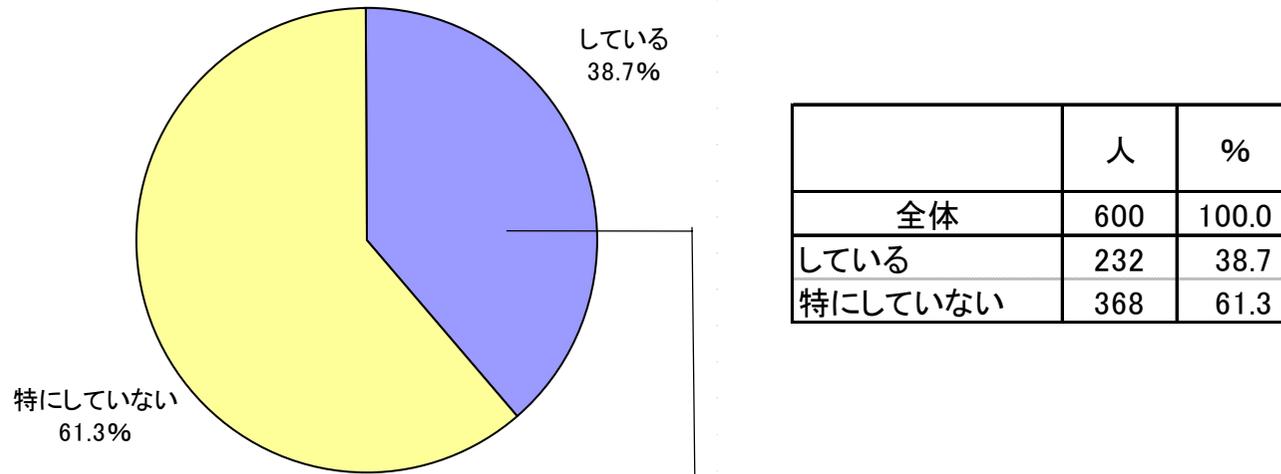
ストレスを解消するための方法として何かしているかを尋ねたところ、「(何か)している」と回答した人は、38.7%となりました。

ストレス解消方法を自由回答形式で尋ねたところ、「スポーツなどをして体を動かす」と回答した人が約半数で、他に「音楽、映画鑑賞をする」、「ショッピングをする」、「友人とおしゃべりをする」などの回答がみられました。

あなたは、ストレスを解消するための方法として何かしていますか。

■ ストレスを解消するために何かしているか(調査対象者全体/単一回答)

(n=600)



ストレス解消のためにどんなことをしていますか。

■ ストレスを解消するためにしていること(自由回答:抜粋)

スポーツジムへ通う。(男性40~49歳)

ゴルフに行く。(男性50~59歳)

ヨガなどの運動。(女性20~29歳)

ウォーキングなどをして汗を流す。(女性40~49歳)

ジムで思いきり汗をかく。(女性50~59歳)

音楽を聴いたり、釣りに行ったりして趣味に没頭する。(男性30~39歳)

映画館で映画鑑賞。(男性40~49歳)

親友とどうでもいい話をする。(女性30~39歳)

気分転換にランチに友人といたりショッピングへ出かけたり映画を見に行ったりです。(女性50~59歳)

## 停滞腸について

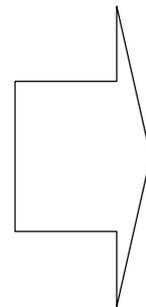
定期的に排便はある程度あるものの、腹部膨満感、残便感など腸の運動が低下している状態の総称を「停滞腸」（松生クリニック、松生恒夫氏の造語）といいます。このような人たちは、便秘とはいえませんが、何からの原因によって腸の運動が停滞しているためにおこる症状をもっています。つまり「停滞腸」と考えられるのです。停滞腸かどうかは以下の質問に答えることにより、チェックできます。

### 停滞腸チェックに関する質問 15項目（あてはまらない除く）

[Q5]

下記の内容で、あなたが当てはまるものを全てお答えください。（いくつでも）

- 基本的に少食である
- 野菜はあまり好きではない
- 果物はあまり食べない
- あまり水分を摂らない
- 1日3食摂らないことが多い
- 食後に下腹部がポッコリ出る
- それほど飲み食いしていないのに、やせにくい
- 口臭が気になる
- 最近、ダイエットをした（または現在している）
- あまり運動はしない
- メタボリック・シンドロームと診断された
- 最近ストレスを感じる事が多い
- 最近、便秘気味だ
- 最近、便意を感じる事が少ない
- 生理前にお腹が張ることが多い
- この中に当てはまるものはない



当てはまる回答の数

ほとんど問題なし	(0~3個)
軽症	(4~5個)
中程度	(6~8個)
重症	(9個以上)

資料: 松生クリニック、松生恒夫

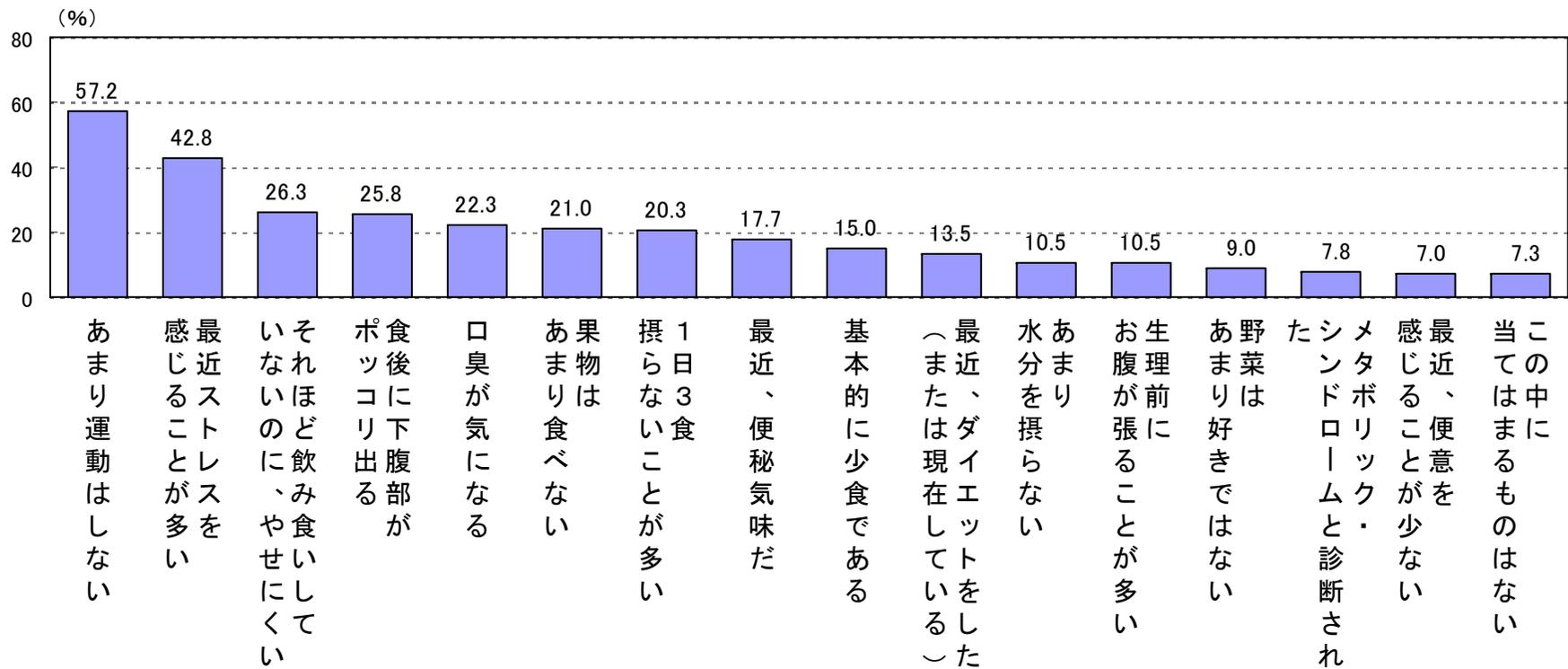
停滞腸チェック項目への回答は、「あまり運動はしない」が57.2%で最多。  
次いで、「最近ストレスを感じる事が多い」(42.8%)

停滞腸と思われる項目をあげ、あてはまるものをすべて回答してもらったところ、「あまり運動はしない」が57.2%で最多となりました。  
次いで、「最近ストレスを感じる事が多い」が42.8%、「それほど飲み食いしていないのに、やせにくい」が26.3%、「食後に下腹部がポッコリ出る」が25.8%となっています。

あなたにあてはまるものをすべてお答えください。

### ■ 停滞腸のチェックの質問回答状況(調査対象者全体/複数回答)

(n=600)



女性40～49歳では「あまり運動はしない」が7割に達し、男女とも20～39歳では、「最近ストレスを感じる事が多い」が5割を超える。  
女性30～39歳は、他の年齢と比べて高い項目が多く、停滞腸の症状にあてはまる人が多い

停滞腸と思われる項目をあげ、あてはまるものをすべて回答してもらったものを性・年齢別にみると、女性40～49歳では「あまり運動はしない」が71.7%に達しています。また、男女20～39歳では「最近ストレスを感じる事が多い」が5割を超え、他の年齢と比べて高くなっています。

「最近ストレスを感じる事が多い」、「食後に下腹部がポッコリ出る」、「果物はあまり食べない」、「最近、便秘気味だ」、「あまり水分を摂らない」、「生理前にお腹が張ることが多い」は、女性30～39歳の割合が最も高くなっています。

あなたにあてはまるものをすべてお答えください。

### ■ 停滞腸チェック(調査対象者全体/複数回答)

性・年齢別

		n=	あまり運動はしない	最近ストレスが多い	それほどに飲、み食いにしている	食後に下腹部がポッコリ出る	口臭が気になる	果物はあまり食べない	1日3食摂らないことが多い	最近、便秘気味だ	基本的に少食である	(または現在している)	水分を摂らない	あまり生理前にお腹が張ることが多い	野菜はあまり好きではない	メタボリック・シンドロームと診断された	最近、便秘を感じる事が少ない	この中ではまるものはない	
全体		600	57.2	42.8	26.3	25.8	22.3	21.0	20.3	17.7	15.0	13.5	10.5	10.5	9.0	7.8	7.0	7.3	
性・年齢別	男性	20～29歳	60	45.0	50.0	16.7	15.0	25.0	23.3	23.3	10.0	15.0	10.0	11.7	0.0	11.7	1.7	0.0	10.0
		30～39歳	60	55.0	55.0	15.0	20.0	20.0	26.7	23.3	11.7	15.0	11.7	5.0	0.0	11.7	10.0	5.0	3.3
		40～49歳	60	61.7	45.0	21.7	21.7	20.0	21.7	23.3	10.0	10.0	11.7	6.7	0.0	11.7	13.3	8.3	8.3
		50～59歳	60	55.0	41.7	20.0	18.3	21.7	20.0	15.0	10.0	20.0	11.7	6.7	0.0	3.3	20.0	3.3	6.7
		60歳以上	60	45.0	15.0	31.7	20.0	16.7	10.0	10.0	13.3	30.0	13.3	5.0	0.0	10.0	15.0	3.3	15.0
	女性	20～29歳	60	61.7	55.0	25.0	35.0	31.7	31.7	40.0	25.0	13.3	23.3	16.7	33.3	13.3	0.0	8.3	0.0
		30～39歳	60	65.0	56.7	38.3	36.7	23.3	33.3	25.0	30.0	10.0	15.0	21.7	38.3	8.3	3.3	11.7	5.0
		40～49歳	60	71.7	40.0	40.0	35.0	28.3	21.7	15.0	21.7	15.0	18.3	13.3	31.7	8.3	3.3	10.0	3.3
		50～59歳	60	55.0	41.7	23.3	28.3	15.0	13.3	16.7	26.7	13.3	8.3	8.3	1.7	5.0	5.0	11.7	11.7
		60歳以上	60	56.7	28.3	31.7	28.3	21.7	8.3	11.7	18.3	8.3	11.7	10.0	0.0	6.7	6.7	8.3	10.0

## 会社員では、「最近ストレスを感じる事が多い」が5割を超える

停滞腸と思われる項目をあげ、あてはまるものをすべて回答してもらったものを職業別にみると、会社員では「最近ストレスを感じる事が多い」が53.6%と他の職業と比べて高くなっています。

あなたにあてはまるものをすべてお答えください。

### ■ 停滞腸チェック(調査対象者全体/複数回答)

職業別

(%)

		n=	あまり運動はしない	最近ストレスを感じる事が多い	それほど飲みやせにくい	食後に下腹部がポッコリ出る	口臭が気になる	果物はあまり食べない	1日3食摂らないことが多い	最近、便秘気味だ	基本的に少食である	最近、ダイエットをした(または現在している)	あまり水分を摂らない	生理前にお腹が張ることが多い	野菜はあまり好きではない	メタボリック・シンドロームと診断された	最近、便秘を感じる事が少ない	この中にはまるものはない
全体		600	57.2	42.8	26.3	25.8	22.3	21.0	20.3	17.7	15.0	13.5	10.5	10.5	9.0	7.8	7.0	7.3
職業別	専業主婦	134	62.7	39.6	30.6	30.6	22.4	21.6	14.9	22.4	13.4	11.2	11.2	14.9	8.2	3.7	10.4	6.7
	パート/アルバイト	75	60.0	40.0	28.0	29.3	24.0	22.7	17.3	26.7	10.7	16.0	12.0	17.3	9.3	8.0	9.3	8.0
	会社員	239	57.7	53.6	21.8	21.8	21.8	21.3	20.1	16.3	15.1	13.4	11.7	6.3	10.5	10.9	5.4	7.5
	自営業・自由業	66	48.5	39.4	33.3	27.3	16.7	22.7	25.8	18.2	19.7	16.7	9.1	12.1	7.6	3.0	6.1	6.1
	公務員	22	36.4	31.8	22.7	22.7	45.5	18.2	18.2	0.0	13.6	18.2	9.1	4.5	9.1	13.6	0.0	0.0
	その他	64	56.3	20.3	26.6	26.6	20.3	15.6	31.3	7.8	18.8	10.9	4.7	9.4	6.3	7.8	6.3	10.9

3名に1人が停滞腸！

停滞腸「軽症～重症」は、全体の約36%。「中程度～重症」の人は、全体の1割強

停滞腸チェック項目について、「あてはまる」と回答した個数で回答者を分け、停滞腸の度合いをみています。

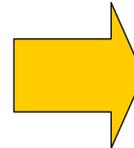
回答個数0～3個の「ほとんど問題なし」が63.7%、回答個数4～5個の「軽症」が25.0%、回答個数6～8個の「中程度」が9.8%、回答個数9個以上の「重症」が1.5%となっています。

あなたにあてはまるものをすべてお答えください。

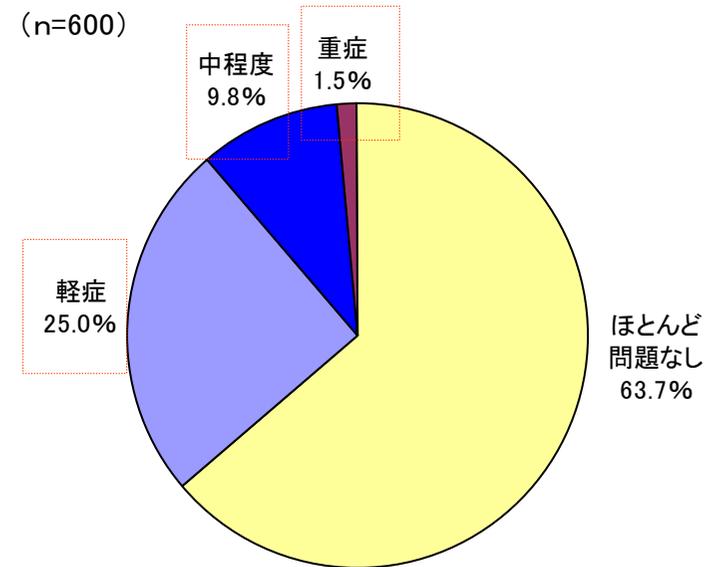
■ 停滞腸チェック(調査対象者全体／複数回答)

	人	%
全体	600	100.0
基本的に少食である	90	15.0
野菜はあまり好きではない	54	9.0
果物はあまり食べない	126	21.0
あまり水分を摂らない	63	10.5
1日3食摂らないことが多い	122	20.3
食後に下腹部がポッコリ出る	155	25.8
それほど飲み食いしていないのに、やせにくい	158	26.3
口臭が気になる	134	22.3
最近、ダイエットをした(または現在している)	81	13.5
あまり運動はしない	343	57.2
メタボリック・シンドロームと診断された	47	7.8
最近ストレスを感じるが多い	257	42.8
最近、便秘気味だ	106	17.7
最近、便意を感じるが少ない	42	7.0
生理前にお腹が張ることが多い	63	10.5
この中に当てはまるものはない	44	7.3

回答個数で  
停滞腸の度合いを  
分けています



■ 停滞腸の度合い(調査対象者全体)

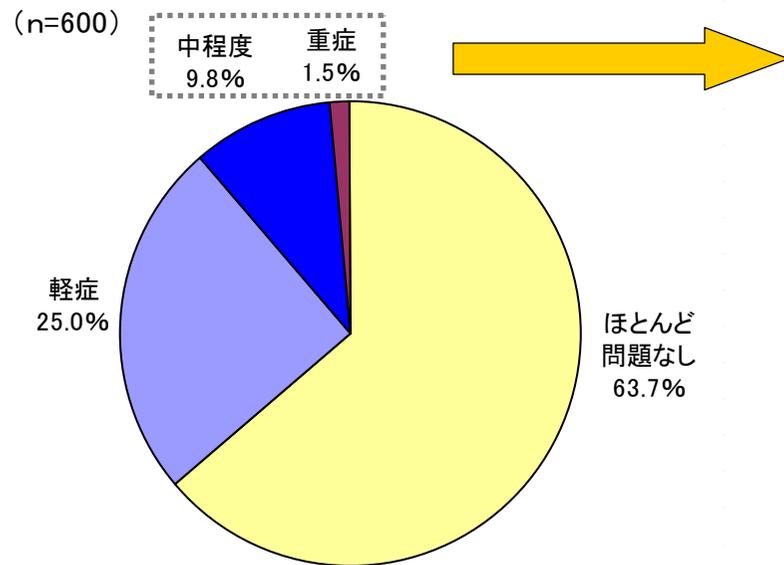


(回答個数)	人	%
全体	600	100.0
ほとんど問題なし (0～3個)	382	63.7
軽症 (4～5個)	150	25.0
中程度 (6～8個)	59	9.8
重症 (9個以上)	9	1.5

停滞腸：中程度～重症にあてはまる人は、女性が圧倒的に多く、女性20～39歳が4割半を占める

停滞腸：中程度～重症である人の性・年齢内訳をみたところ、男性合計(27.9%)、女性合計(72.1%)と女性の比率が圧倒的に多く、その中で特に女性20～39歳が45.6%を占めています。

### ■ <再掲>停滞腸の度合い(調査対象者全体)



	(回答個数)	人	%
全体		600	100.0
ほとんど問題なし	(0～3個)	382	63.7
軽症	(4～5個)	150	25.0
中程度	(6～8個)	59	9.8
重症	(9個以上)	9	1.5

### ■ 停滞腸「中程度～重症」である人の性・年齢、職業内訳

#### 性・年齢

			全体 (n=600)	中程度・重症 (n=68)
性・年齢別	男性	20～29歳	10.0	5.8
		30～39歳	10.0	5.9
		40～49歳	10.0	4.4
		50～59歳	10.0	5.9
		60歳以上	10.0	5.9
	女性	20～29歳	10.0	19.1
		30～39歳	10.0	26.5
		40～49歳	10.0	13.2
		50～59歳	10.0	5.9
		60歳以上	10.0	7.4

#### 職業

			全体 (n=600)	中程度・重症 (n=68)
職業別	専業主婦	22.3	27.9	
	パート/アルバイト	12.5	16.2	
	会社員	39.8	38.2	
	自営業・自由業	11.0	8.8	
	公務員	3.7	0.0	
	その他	10.7	8.8	

「ストレス腸」とは、腸の蠕動運動が抑制されやすい状況を言います。ストレスには、心理的ストレスと物理的ストレスがあり、どちらのストレスがかかったときにも、腸の運動が鈍くなることがあります。

腸がストレス腸になっている、またはストレス腸に傾いているかどうか以下の質問に回答することにより測ることができます。

腸のストレス度チェックシート 16項目(あてはまらない除く)

- |    |                            |
|----|----------------------------|
| 1  | 朝食は食べないことが多い               |
| 2  | 野菜や果物、きのこや海藻などを食べるのが少ない    |
| 3  | 納豆は嫌いである                   |
| 4  | 料理にはオリーブオイルは使わずサラダ油を使っている  |
| 5  | 魚より肉をよく食べる                 |
| 6  | 水分を取ることを控えている              |
| 7  | 外食やコンビニ食をよく利用する            |
| 8  | お酒を飲みすぎることが多い              |
| 9  | 現在ダイエットをしたり、過去にダイエットの経験がある |
| 10 | トイレに行きたくなくても我慢することがある      |
| 11 | 下剤を1年以上使っている               |
| 12 | 運動不足気味である(週2時間以下)          |
| 13 | 睡眠時間は一日6時間以下である            |
| 14 | ストレスがたまる職場である              |
| 15 | 食べ物やエアコンで体を冷やすことが多い        |
| 16 | 猫背など姿勢が悪い                  |
| 17 | この中に当てはまるものはない             |

質問の回答数

全体	
健康な腸	(0~3個)
生活がストレス腸に傾いている	(4~8個)
ストレス腸	(9~13個)
重度のストレス腸	(14個以上)

資料: 松生クリニック、松生恒夫

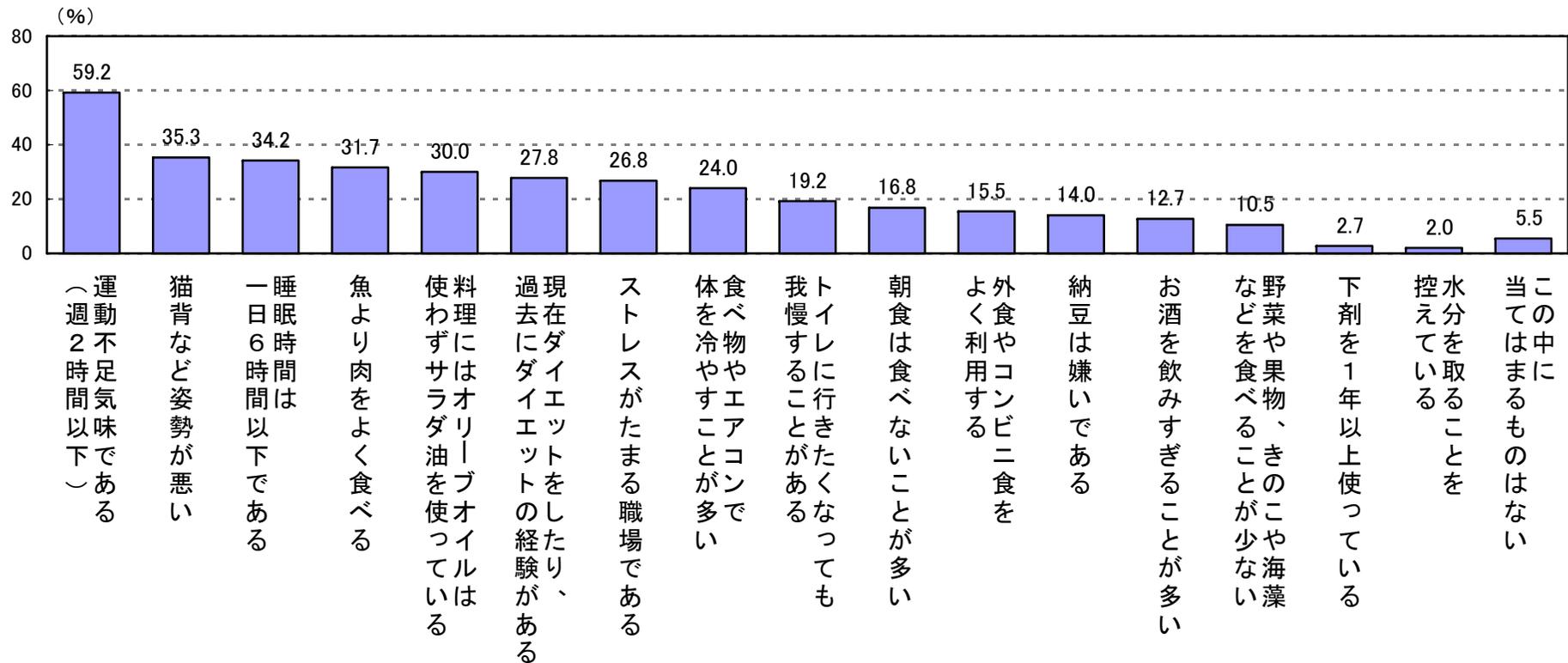
腸に関するストレスチェック項目に回答してもらったところ、「運動不足気味である(週2時間以下)」が59.2%で最多。  
次いで、「猫背など姿勢が悪い」(35.3%)の回答も多い。

腸に関するストレスを測る項目をあげ、あてはまるものをすべて回答してもらったところ、「運動不足気味である(週に2時間以下)」が59.2%で最多となりました。  
次いで、「猫背など姿勢が悪い」が35.3%、「睡眠時間は一日6時間以下である」が34.2%となっています。

生活習慣に関してお尋ねします。あなたにあてはまるものをすべてお答えください。

■ 腸のストレス度チェック(調査対象者全体/複数回答)

(n=600)



女性20～29歳では、「運動不足気味である(週2時間以下)」、「猫背など姿勢が悪い」の2項目で5割を超える。

腸に関するストレスを測る項目をあげ、あてはまるものをすべて回答してもらったところ、女性20～29歳では、「運動不足気味である(週に2時間以下)」(70.0%)、「猫背など姿勢が悪い」(63.3%)の2項目で6割を超えています。

生活習慣に関してお尋ねします。あなたにあてはまるものをすべてお答えください。

■ 腸のストレスチェック(調査対象者全体/複数回答)

(%)

		n=	運動不足気味である (週2時間以下)	猫背など姿勢が悪い	睡眠時間は 一日6時間以下である	魚より肉をよく食べる	料理にはオリーブオイルは 使わずサラダ油を使っている	現在ダイエットをしたり、 過去にダイエットの経験がある	ストレスがたまる職場である	食べ物やエアコンで 体を冷やすことが多い	我慢することがある	トイレに行きたくなって も	朝食は食べないことが多い	外食やコンビニ食を よく利用する	納豆は嫌いである	お酒を飲みすぎることが多い	野菜や果物、きのこや海藻 などを食べるが少ない	下剤を1年以上使っている	水分を取ることを 控えている	この中に 当てはまるものはない
全体		600	59.2	35.3	34.2	31.7	30.0	27.8	26.8	24.0	19.2	16.8	15.5	14.0	12.7	10.5	2.7	2.0	5.5	
性・年齢別	男性	20～29歳	60	41.7	36.7	23.3	41.7	25.0	16.7	36.7	25.0	11.7	25.0	25.0	10.0	10.0	18.3	0.0	1.7	8.3
		30～39歳	60	51.7	36.7	33.3	36.7	25.0	18.3	46.7	30.0	20.0	20.0	21.7	18.3	18.3	6.7	0.0	1.7	3.3
		40～49歳	60	65.0	31.7	46.7	40.0	25.0	18.3	46.7	18.3	13.3	20.0	21.7	21.7	16.7	10.0	0.0	0.0	3.3
		50～59歳	60	65.0	31.7	35.0	21.7	23.3	26.7	36.7	15.0	13.3	18.3	18.3	6.7	36.7	10.0	1.7	3.3	5.0
		60歳以上	60	50.0	21.7	26.7	11.7	15.0	20.0	3.3	11.7	8.3	5.0	6.7	10.0	18.3	5.0	1.7	0.0	11.7
	女性	20～29歳	60	70.0	63.3	26.7	53.3	38.3	35.0	28.3	33.3	40.0	31.7	23.3	18.3	3.3	18.3	8.3	6.7	1.7
		30～39歳	60	63.3	43.3	33.3	41.7	43.3	46.7	23.3	33.3	33.3	21.7	11.7	16.7	8.3	13.3	6.7	1.7	6.7
		40～49歳	60	68.3	46.7	46.7	40.0	40.0	40.0	28.3	31.7	25.0	10.0	15.0	16.7	8.3	8.3	1.7	1.7	1.7
		50～59歳	60	58.3	28.3	31.7	21.7	36.7	23.3	15.0	18.3	13.3	11.7	5.0	15.0	6.7	8.3	3.3	0.0	6.7
		60歳以上	60	58.3	13.3	38.3	8.3	28.3	33.3	3.3	23.3	13.3	5.0	6.7	6.7	0.0	6.7	3.3	3.3	6.7

専業主婦では「料理にはオリーブオイルは使わずサラダ油を使っている」が、パート・アルバイトでは「食べ物やエアコンで体を冷やすことが多い」、「納豆は嫌いである」が、会社員では「ストレスがたまる職場である」が他の職業と比べて高い

腸に関するストレスを測る項目をあげ、あてはまるものをすべて回答してもらったところ、専業主婦では「料理にはオリーブオイルは使わずサラダ油を使っている」が40.3%、パート・アルバイトでは「食べ物やエアコンで体を冷やすことが多い」が34.7%、「納豆は嫌いである」が24.0%、会社員では「ストレスがたまる職場である」が48.5%と他の職業と比べて高くなっています。

生活習慣に関してお尋ねします。あなたにあてはまるものをすべてお答えください。

■ 腸のストレスチェック(調査対象者全体/複数回答)

			(週2時間以下)	猫背など姿勢が悪い	睡眠時間は一日6時間以下である	魚より肉をよく食べる	料理にはオリーブオイルを使わずサラダ油を使っている	現在にダイエットの経験がある	ストレスがたまる職場である	食べ物やエアコンで体を冷やすことが多い	我慢することになったりも	朝食は食べないことが多い	外食やコンビニ食をよく利用する	納豆は嫌いである	お酒を飲みすぎることが多い	野菜や果物、きのこや海藻などを食べるのが少ない	下剤を1年以上使っている	水分を取っていることを控えている	この中に当てはまるものはない
		n=																	
全体		600	59.2	35.3	34.2	31.7	30.0	27.8	26.8	24.0	19.2	16.8	15.5	14.0	12.7	10.5	2.7	2.0	5.5
職業別	専業主婦	134	64.9	32.1	29.9	30.6	40.3	31.3	0.7	18.7	17.9	11.9	6.0	10.4	3.7	6.7	4.5	0.7	5.2
	パート/アルバイト	75	57.3	40.0	37.3	38.7	30.7	34.7	28.0	34.7	28.0	14.7	17.3	24.0	10.7	16.0	4.0	5.3	4.0
	会社員	239	59.8	37.7	37.2	33.5	27.2	20.9	48.5	26.8	20.9	19.2	22.2	14.6	15.5	12.1	1.7	1.7	5.0
	自営業・自由業	66	56.1	18.2	40.9	30.3	28.8	34.8	18.2	24.2	21.2	21.2	12.1	10.6	19.7	7.6	1.5	3.0	6.1
	公務員	22	40.9	50.0	22.7	22.7	22.7	31.8	36.4	18.2	4.5	18.2	9.1	18.2	22.7	9.1	0.0	0.0	4.5
	その他	64	56.3	40.6	25.0	23.4	21.9	29.7	4.7	14.1	7.8	15.6	14.1	9.4	12.5	9.4	3.1	1.6	9.4

「健康な腸」と「生活がストレス腸に傾いている」で二極化。**ストレス腸及びストレス腸予備軍にあてはまる人の合計は、48.5%と約半数**

ストレス腸チェック項目について、「あてはまる」と回答した個数で回答者を分け、ストレス腸の度合いをみています。

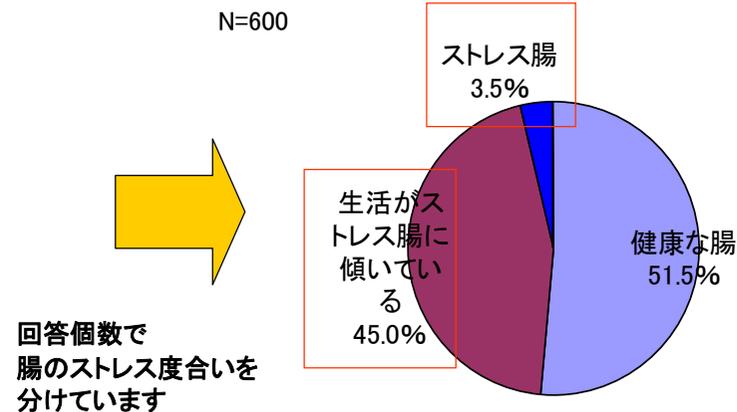
回答個数0~3個の「健康な腸」が51.5%、回答個数4~8個の「生活がストレス腸に傾いている」が45.0%とで、ほぼ2つに分けられました。回答個数9~13個の「ストレス腸」は3.5%ですが、「生活がストレス腸に傾いている」を含めるストレス腸予備軍の人は48.5%と約半数です。

あなたにあてはまるものをすべてお答えください。

■ 腸に関するストレスチェック(調査対象者全体/複数回答)

■ 腸に関するストレス度合い(調査対象者全体)

	人	%
全体	600	100.0
1 朝食は食べないことが多い	101	16.8
2 野菜や果物、きのこや海藻などを食べるのが少ない	63	10.5
3 納豆は嫌いである	84	14.0
4 料理にはオリーブオイルは使わずサラダ油を使っている	180	30.0
5 魚より肉をよく食べる	190	31.7
6 水分を取ることを控えている	12	2.0
7 外食やコンビニ食をよく利用する	93	15.5
8 お酒を飲みすぎることが多い	76	12.7
9 現在ダイエットをしたり、過去にダイエットの経験がある	167	27.8
10 トイレに行きたくなくても我慢することがある	115	19.2
11 下剤を1年以上使っている	16	2.7
12 運動不足気味である(週2時間以下)	355	59.2
13 睡眠時間は一日6時間以下である	205	34.2
14 ストレスがたまる職場である	161	26.8
15 食べ物やエアコンで体を冷やすことが多い	144	24.0
16 猫背など姿勢が悪い	212	35.3
17 この中に当てはまるものはない	33	5.5

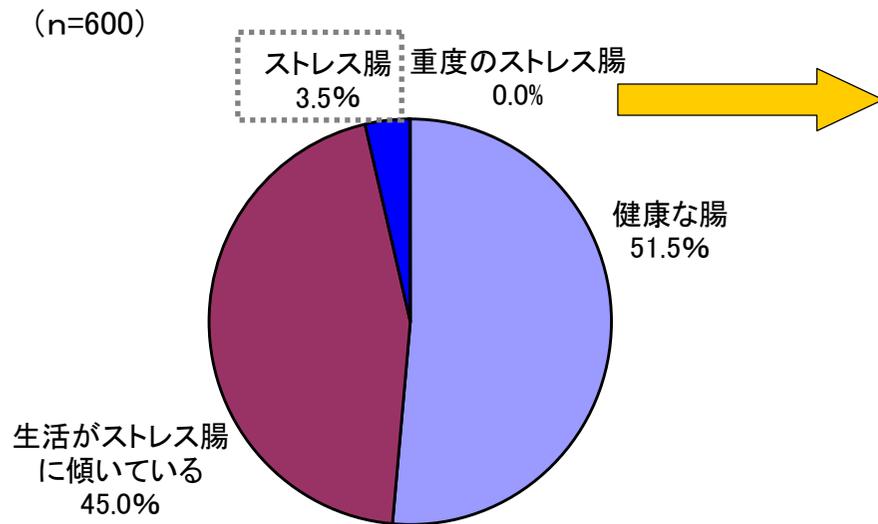


	(回答個数)	人	%
全体		600	100.0
健康な腸	(0~3個)	309	51.5
生活がストレス腸に傾いている	(4~8個)	270	45.0
ストレス腸	(9~13個)	21	3.5
重度のストレス腸	(14個以上)	0	0.0

## ストレス腸にあてはまる人は女性が圧倒的に多く、特に女性20～39歳が約5割を占める

ストレス腸である人の性・年齢内訳をみたところ、男性合計(33.4%)より女性合計(66.6%)と女性の方が圧倒的に多く、女性20～39歳が52.3%を占める結果となりました。(ただし、ストレス腸である人の人数が少ないため参考値とします)

■ 腸に関するストレス度合い(調査対象者全体)



	(回答個数)	人	%
全体		600	100.0
健康的な腸	(0～3個)	309	51.5
生活がストレス腸に傾いている	(4～8個)	270	45.0
ストレス腸	(9～13個)	21	3.5
重度のストレス腸	(14個以上)	0	0.0

■ 「ストレス腸」である人の性・年齢、職業内訳

性・年齢

			全体 (n=600)	ストレス腸 (n=21)
性・年齢別	男性	20～29歳	10.0	14.3
		30～39歳	10.0	4.8
		40～49歳	10.0	9.5
		50～59歳	10.0	4.8
		60歳以上	10.0	0.0
	女性	20～29歳	10.0	33.3
		30～39歳	10.0	19.0
		40～49歳	10.0	14.3
		50～59歳	10.0	0.0
		60歳以上	10.0	0.0

職業

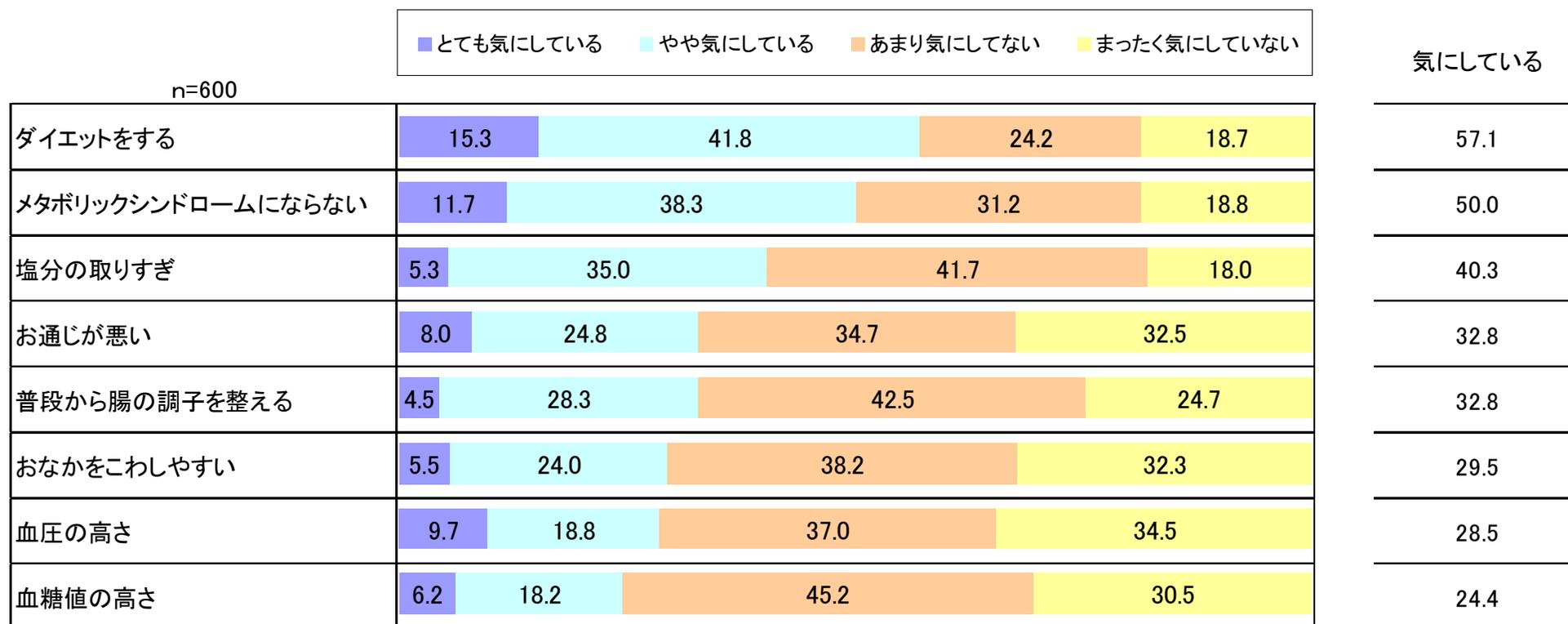
			全体 (n=600)	ストレス腸 (n=21)
職業別	専業主婦	22.3	4.8	
	パート/アルバイト	12.5	19.0	
	会社員	39.8	57.1	
	自営業・自由業	11.0	14.3	
	公務員	3.7	0.0	
	その他	10.7	4.8	

## 日ごろの生活で気にしていることは、「ダイエットをする」が57.1%で最多

日ごろの生活で気にしていること:8項目を尋ねたところ、気にしている(とても気にしている+やや気にしている)と回答した人は、「ダイエットをする」で57.1%と最も多く、次いで、「メタボリックシンドロームにならない」が50.0%、「塩分の取りすぎ」が40.3%、「お通じが悪い」が32.8%となりました。

それぞれの項目について、どの程度気にしているか最もあてはまるものをお答えください。

### ■ 日ごろの生活で気にしていること(調査対象者全体/各単一回答)

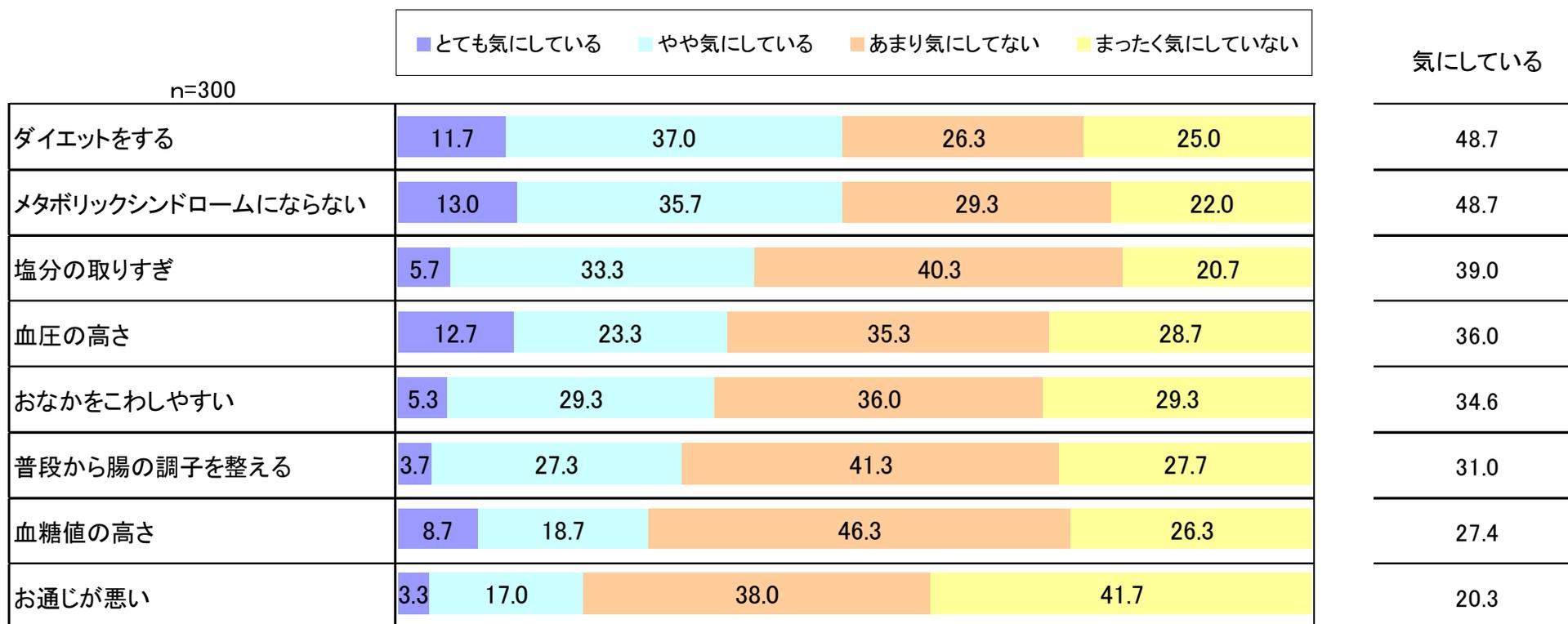


日ごろの生活で気にしていることは、「ダイエットをする」、「メタボリックシンドロームにならない」が48.7%で最多

男性で、気にしている(とても気にしている+やや気にしている)と回答した人は、「ダイエットをする」、「メタボリックシンドロームにならない」が48.7%と最も多く、次いで、「塩分の取りすぎ」が39.0%、「血圧の高さ」が36.0%となりました。  
[とても気にしている]では、「メタボリックシンドロームにならない」が最も高くなっています。

それぞれの項目について、どの程度気にしているか最もあてはまるものをお答えください。

### ■ 日ごろの生活で気にしていること(男性/各単一回答)

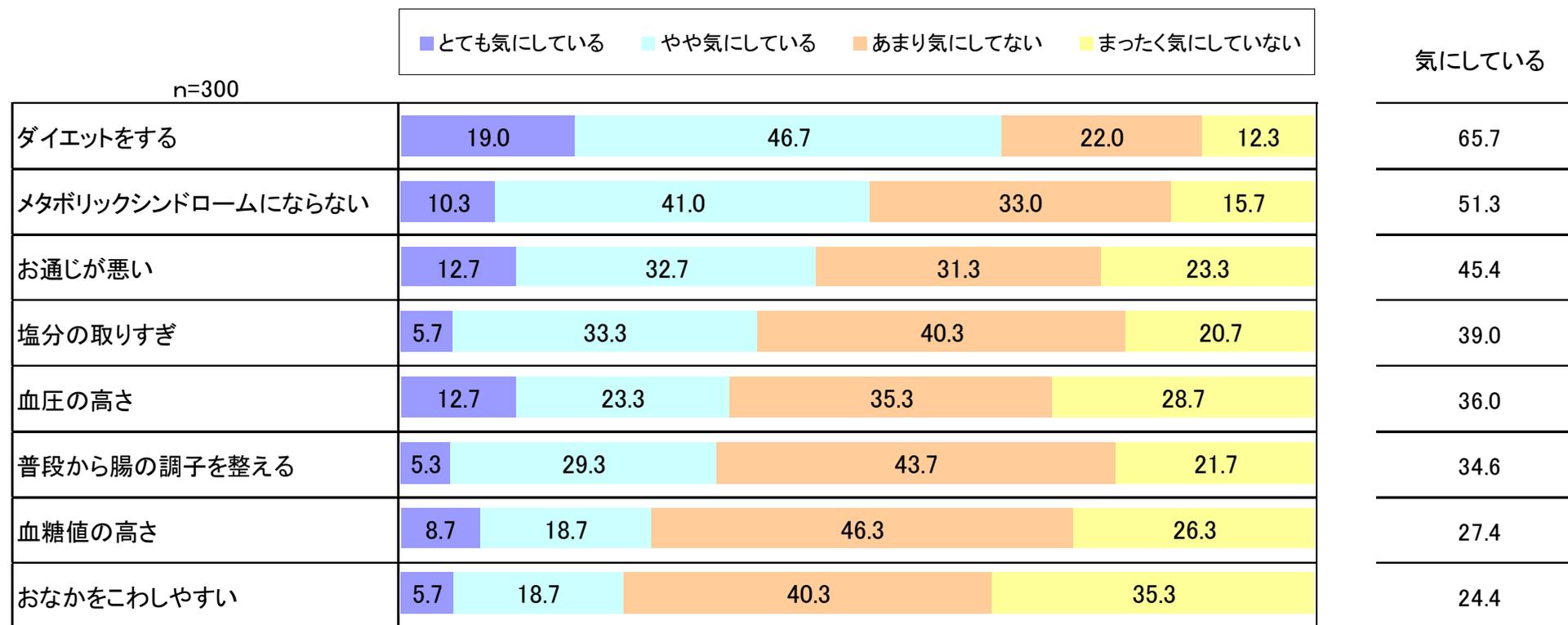


## 日ごろの生活で気にしていることは、「ダイエットをする」が65.7%で最多

女性で、気にしている(とても気にしている+やや気にしている)と回答した人は、「ダイエットをする」が65.7%と最も多く、次いで、「メタボリックシンドロームにならない」が51.3%、「お通じが悪い」が45.4%となりました。

それぞれの項目について、どの程度気にしているか最もあてはまるものをお答えください。

### ■ 日ごろの生活で気にしていること(女性/各単一回答)



## 付録(調査票画面)

---

## [SC1]

あなたのご年齢をお答えください。

- 19歳以下
- 20～29歳
- 30～39歳
- 40～49歳
- 50～59歳
- 60歳以上

## [SC2]

あなたの性別をお答えください。

- 男性
- 女性

## [SC3]

あなたの婚姻状況をお答えください。

- 既婚
- 未婚

## [SC4]

あなたのご職業をお答えください。

- 専業主婦
- パート/アルバイト
- 会社員
- 自営業
- 自由業
- 公務員
- 家事手伝い
- その他

送信

## [Q1]

日常生活でストレスを感じることがありますか。

- 非常にある
- 時々ある
- 特にない

送信

## [Q2]

ストレスを強く感じると、どのような諸症状がでますか。(いくつでも)

- 脱毛
- 食欲不振
- 食べすぎ
- 不眠
- 下痢
- 便秘
- 胃腸等の痛み
- 肌のあれ
- その他

送信

## [Q3]

あなたは、ストレスを解消するための方法として何かしていますか。

- している
- 特にしていない

送信

## 【Q4】

ストレス解消のためにどんなことをしていますか。

## 【Q5】

下記の内容で、あなたが当てはまるものを全てお答えください。(いくつでも)

- 基本的に少食である
- 野菜はあまり好きではない
- 果物はあまり食べない
- あまり水分を摂らない
- 1日3食摂らないことが多い
- 食後に下腹部がポッコリ出る
- それほど飲み食いしていないのに、やせにくい
- 口臭が気になる
- 最近、ダイエットをした(または現在している)
- あまり運動はしない
- メタボリック・シンドロームと診断された
- 最近ストレスを感じるが多い
- 最近、便秘気味だ
- 最近、便意を感じるが少ない
- 生理前にお腹が張ることが多い
- この中に当てはまるものはない

## 【Q6】

生活習慣に関してお尋ねします。下記の内容で、あなたが当てはまるものを全てお答えください。(いくつでも)

- 朝食は食べないことが多い
- 野菜や果物、きのこや海藻などを食べるが少ない
- 納豆は嫌いである
- 料理にはオリーブオイルは使わずサラダ油を使っている
- 魚より肉をよく食べる
- 水分を取ることを控えている
- 外食やコンビニ食をよく利用する
- お酒を飲みすぎるが多い
- 現在ダイエットをしたり、過去にダイエットの経験がある
- トイレに行きたくなくても我慢することがある
- 下剤を1年以上使っている
- 運動不足気味である(週2時間以下)
- 睡眠時間は一日6時間以下である
- ストレスがたまる職場である
- 食べ物やエアコンで体を冷やすことが多い
- 猫背など姿勢が悪い
- この中に当てはまるものはない

**[Q7]**

それぞれの項目について、どの程度気にしているか、もっとも当てはまるものを一つお答えください。(それぞれひとつずつ)

 回答方向		まったく気にしていない	あまり気にしてない	やや気にしている	とても気にしている
1	ダイエットをする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	お通じが悪い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	おなかをこわしやすい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	普段から腸の調子を整える	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	メタボリックシンドロームにならない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	血圧の高さ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	血糖値の高さ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	塩分の取りすぎ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

送信

調査実施会社

会社名 : 塩水港精糖株式会社

所在地 : 東京都中央区東日本橋1丁目1番5号 COI東日本橋ビル

連絡先 : 03-3249-2313

オリゴ事業部 部長 小棚則夫

塩水港精糖株式会社ホームページ <http://ensuiko.co.jp/>

オリゴのおかげホームページ <http://www.oligo.jp/>