

2021年4月5日

## ～ストレス・睡眠と腸の健康意識調査を実施～ 腸年齢が「実年齢より若い人」は ストレスや睡眠悩みが少ない

株式会社ヤクルト本社（社長 根岸孝成）では、全国47都道府県別の20代～60代の働く男女9,400人を対象に「ストレス・睡眠と腸の健康意識調査」を行いました。調査結果については下記のとおりです。

### 記

#### 1. 腸年齢チェックシート

本調査では、以下の『腸年齢チェックシート』を使い、おおよその腸年齢を把握する手法を採用しました。

食生活に関すること	生活習慣に関すること	トイレ(排便)に関すること
朝は時間がなく、いつもあわただしい	アルコールを毎日多く飲む	トイレの時間は決まっておらず、不規則
朝食は摂らないことが多い	タバコをよく吸う	おならが臭いと言われる
食事の時間が不規則	顔色が悪く、老けて見られる	いきまないと便が出てこないことが多い
野菜はあまり食べず、不足気味	肌が荒れたり吹き出物がよくできたりする	排便後も便が残っている感じがする
肉が大好きで、よく食べる	ストレスをいつも感じる	便が硬くて出にくい
週に4回以上、外食をする	体を動かす習慣がなく、運動不足	コロコロとした便が出る
牛乳や乳製品はあまり摂らない	寝つきが悪く、寝不足気味	ときどき便がゆるくなる
		便の色が黒っぽい
		出た便が便器の底に沈むことが多い
		便が臭いとよく言われる

『腸年齢チェックシート』監修:辨野義己先生（一般社団法人『辨野腸内フローラ研究所』）

#### ◎腸年齢の区分（「はい」の数）

0～4個＝「実年齢より若い」人…腸年齢が実年齢より若く理想的。腸内環境が大変良好。

5～9個＝「実年齢よりやや高い」人…まずまずの腸年齢ですが、実年齢より10歳ほど高い。

10～14個＝「腸の老化が進行」している人…腸内環境はかなり危ない状態。腸年齢は実年齢より20歳ほど高い。

15個以上＝「腸はもはや老人」の人…腸内環境は危ない状態。腸年齢は実年齢を30歳以上、上回っている。

#### 2. 調査結果のまとめ

##### ◎ストレスや睡眠について

- 働く人の2人に1人が「睡眠悩み」を抱えている
- 「仕事・家事・育児・学業」にストレスを感じる人が最も多い
- コロナ禍では「生活環境」によるストレスが強まったと感じている
- 「睡眠悩み」がある人は、睡眠時間は「短く」ストレスは「高い」傾向にある
- 7割近くの人が、「睡眠悩み」に対策を講じるも、十分な満足を得られていない

## ◎腸の健康意識について

- 3人に1人は、「腸が丈夫ではない」と感じている
- 「腸が丈夫」と感じている人の半数は「健康に自信あり」と回答しているが、「腸が丈夫ではない」と感じている人の6割は「健康に自信がない」と回答している

## ◎腸年齢について

- 腸年齢が「実年齢より若い」と最も多く診断された年代は60代であったが、「腸はもはや老人」と診断された年代は20代が最も多かった
- 腸年齢が「実年齢より若い」人のストレス度は低く、「腸はもはや老人」の人は高い
- 腸年齢が「実年齢より若い」と「睡眠悩み」を感じる割合が低く、「実年齢より高い」と「睡眠悩み」を感じる割合が高くなる
- 腸年齢が「実年齢より若い」割合を都道府県で見ると、「山梨県」が最も高く、ついで「東京都」、そして「鳥取県」「大阪府」「福島県」が同率で3位だった

以上