

2017年11月9日

腸年齢と健康意識に関する調査を実施

腸年齢が若いほど、心も体もポジティブ

株式会社ヤクルト本社(社長 根岸 孝成)では、東京と大阪に在住の20代～60代の女性600人を対象に「女性に聞く『腸年齢』と健康意識に関する調査」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

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
朝はいつもあわただしく時間がない	アルコールを多く飲む	トイレの時間は決まっていない
朝食は食べないことが多い	タバコをよく吸う	おならがくさい、くさいと言われる
食事の時間は決めていない	顔色が悪く、老けて見られる	息まないと出てこないことが多い
野菜不足を感じる	肌荒れや吹き出ものが悩みのタネ	排便後も便が残っている気がする
肉が大好き	ストレスをいつも感じる	便が硬くて出にくい
外食は週に4回以上ある	運動不足が気になる	コロコロした便が出る
牛乳や乳製品は苦手	寝つきが悪く寝不足	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みがち
		便がくさい、くさいと言われる

腸年齢チェックシート監修: 辨野義己先生(国立研究開発法人理化学研究所 イノベーション推進センター特別招聘研究員)

◎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. 調査結果まとめ

◎「腸年齢」の実態

- 腸年齢が「実年齢より若い」人は全体の2割弱(18.5%)
- 腸年齢が「実年齢より若い」人 20代5.0%、60代42.5%
- ストレスを感じていない人、良い眠りをとれている人ほど、腸年齢が「実年齢より若い」
- 腸年齢が「実年齢より若い」人は、プロバイオティクス※を週3回以上摂取している率が高い
※プロバイオティクスとは、腸内細菌のバランスを改善することにより宿主(人など)に有益な作用をもたらす生きた乳酸菌などの微生物のことです。

◎腸年齢と「肌」「脳」の意識

- 腸年齢が「実年齢より若い」人は、肌の悩みが少ない
- お肌の曲がり角を感じる年齢は腸年齢が「実年齢より若い」人39.0歳、「腸はもはや老人」の人29.9歳
- 腸年齢が「実年齢より若い」人は、肌や脳の衰えを感じる事が相対的に少なく、脳の老化現象も顕在化しにくい

◎腸年齢とエイジング意識

- 腸年齢が「実年齢より若い」人ほど
 - ①上手に歳を重ねるウェルエイジング志向
 - ②加齢によって失うものより得るものの方が大きい
 - ③体力、気持ち、容姿ともに若い傾向

以 上