

「女性に聞く『腸年齢』と健康意識に関する調査」結果概要

女性に聞く「腸年齢」と健康意識に関する調査 趣旨と目的

いつの時代も女性は美しくあることを願っています。最近では、肌や外見など、見た目の美しさととどまらず、体のさまざまな機能の老化を防ごうとする「アンチエイジング」の概念が広がっています。

そこで、東京と大阪に住む 20 代～60 代の女性 600 人を対象に、健康のバロメーターといわれる「腸」について、「腸年齢」を測定し、腸の健康状態やケア実態、「脳」「肌」「ストレス」「睡眠」との関係を調査しました。

調査概要

【調査対象】 東京、大阪在住の 20 代～60 代の女性 600 人（東京・大阪で各年代ごとに各 60 人ずつ）

【調査方法】 インターネット調査

【調査期間】 2017 年 9 月 1 日（金）～9 月 2 日（土）

主要結果一覧

I. 「腸年齢」の実態

p3～6

- 腸年齢が「実年齢より若い」人は 2 割弱(18.5%)、約半数が「実年齢よりやや高い」(46.7%)
- 腸年齢は加齢とともに若くなる傾向 60 代女性の約 4 割(42.5%)が「実年齢より若い」腸の持ち主
- 腸年齢が「実年齢より若い」人ほど、健康状態が良好と自己判断している人が多い
- ストレスを感じない人はストレスを感じる人より、腸年齢が「実年齢より若い」割合が高い
- 良い睡眠がとれている人はとれていない人より、腸年齢が「実年齢より若い」割合が高い
- プロバイオティクスを週に 3～4 回以上取る人は、腸年齢が「実年齢より若い」割合が高い
- 腸年齢が「実年齢より若い」人の約 9 割(86.5%)は「1 日に 1 回以上」排便
- 腸内環境に関する言葉の認知率 腸内フローラ(87.7%) プロバイオティクス(57.2%)
- 腸内環境を意識した食生活を実践している人は、腸年齢が「実年齢より若い」割合が高い

II. 腸年齢と「肌」「脳」の意識

p7～8

- 腸年齢が「実年齢より若い人」ほど肌の悩みが少ない。「毛穴の黒ずみ」「にきびや吹き出物」などで顕著な差
- 「お肌の曲がり角」を感じるのは平均 33.1 歳。「腸はもはや老人」の人は「実年齢より若い人」よりもお肌の曲がり角が約 10 年も早く到来
- 腸年齢が「実年齢より若い」人は、肌の衰えを感じるものが相対的に少ない
(実年齢より若い 17.1%、腸はもはや老人 44.4%)
- 腸年齢が「実年齢より若い」人は脳の老化現象も顕在化しにくい

III. 腸年齢とエイジング意識

p9～11

- 年をとることで得られるものは「豊富な知識や経験」、失うものは「健康」と「美しさ」
- 腸年齢が若いほど、加齢により失うものより「得るもの」の方が大きい
- 腸年齢が若いほど、「体力」「気持ち」「容姿」ともに実年齢より若いと感じる傾向

■食事や生活習慣で腸は若返る?! 加齢とともに腸年齢は実年齢より若くなる傾向

加齢とともに腸の健康に気をつける人が増加

調査対象者の腸年齢を測定すると、腸年齢が「実年齢より若い」人が 18.5%、「実年齢よりやや高い」人が 46.7%、「腸の老化が進行」している人が 27.0%、「腸はもはや老人」の人が 7.8%という結果となりました。腸年齢が「実年齢より若い」人は全体の 2 割弱ですが、20 代の 5.0%から 60 代は 42.5%と年代が上がるにつれ増えています。女性の腸は、**加齢とともに腸年齢が若くなる傾向にあります**。60 代は 20 代に比べ野菜やヨーグルトを積極的にとるなど、腸の健康に気をつけることがわかっています。

また、ストレスがある人よりない人の方が、良質な睡眠がとれていない人よりとれている人の方が腸年齢が若く、さらに、プロバイオティクスを週 3 回以上摂取する人の方が、それ以下の人に比べて腸年齢が若いこともわかりました。

■腸年齢が若いと、肌も脳も元気に お肌の曲がり角も約 10 年は先になる

腸年齢が“若い”とどんなメリットがあるのでしょうか。“腸年齢が高い”人と比較すると、肌の悩みは全体的に少なく、「毛穴の黒ずみ」(「実年齢より若い」人 11.7%、「腸はもはや老人」の人 55.3%)や「にきびや吹き出物」(「実年齢より若い」人 2.7%、「腸はもはや老人」の人 44.7%)で大きな差があります。お肌の曲がり角を感じる年齢は、「実年齢より若い」人が 39.0 歳、「腸はもはや老人」の人が 29.9 歳となり、「**腸はもはや老人**」であると**約 10 年も早くお肌の曲がり角を感じる**ことになりそうです。また、脳についても同様の傾向で、**腸年齢が「実年齢より若い」人は脳の衰えを感じる**ことが相対的に少なく、「**腸がもはや老人**」の人は、「**実年齢より若い**」人の**約 3 倍も脳の衰えを実感**しています。

■腸年齢が若いと、年をとることを前向きにとらえるウェルエイジング志向に ココロもカラダもポジティブに

年をとることによって得られるものは、「豊富な知識や経験」(64.5%)、失うものは「健康」(66.0%)と「美しさ」(54.5%)という結果になりました。腸年齢別に見ると、**腸年齢が若いほど年をとることで得られるものが多く、腸年齢が高いほど失うものが多いという傾向**があります。**腸年齢が若いと、年をとることに**対して**ポジティブなウェルエイジング志向**を持てるようです。健康状態についても、腸年齢が若い人ほど、「良好」の割合が多く、体力、気持ち、容姿についても同様の傾向が見られ、腸が老化するとそれらが全て不調化しています。

総体的に「**プロバイオティクスを摂取している**」「**腸内フローラに良い生活習慣を実践している**」など日常的に**腸の健康を気遣い、明るく前向きに人生を捉えている人が、腸だけでなく肌も脳も含めた全てにおいて若さを保っている傾向**にあるといえるようです。

<腸年齢チェックシート>

今回の調査では、下記の「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)

Ⅰ. 「腸年齢」の実態

1. 腸年齢を測る 24 のチェック項目

「腸年齢チェックシート」は、腸内環境研究の第一人者である辨野義己(べんの よしみ)先生監修によるもので、「食事」「生活習慣」「トイレ(排便)」に関する 24 のチェック項目で構成され、「はい」「いいえ」で回答。「はい」が多いほど腸年齢が実年齢より高く、「実年齢より若い」「実年齢よりやや高い」「腸の老化が進行」「腸はもはや老人」の 4 つに分類されます。

●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。

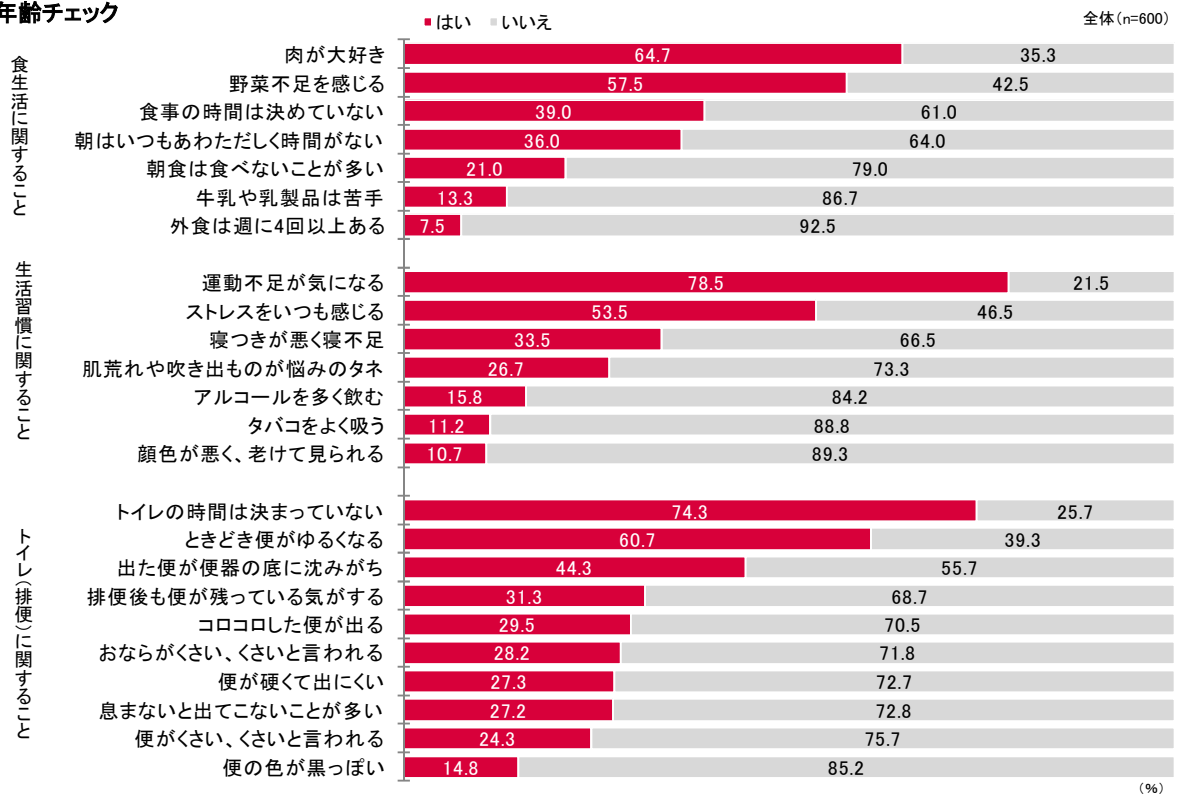
5～9 個＝「実年齢よりやや高い」人…まずまずの腸年齢ですが、実年齢より 10 歳ほど高い。

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。

20 代～60 代の女性 600 人に、「腸年齢チェックシート」に回答してもらった結果が[図 1]です。「はい」の回答が多かったのが、生活習慣に関する「運動不足が気になる」(78.5%)と、トイレ(排便)に関する「トイレの時間は決まっていない」(74.3%)でそれぞれ 7 割を超えています。次いで、食事に関する「肉が大好き」(64.7%)、トイレに関する「ときどき便がゆるくなる」(60.7%)が 6 割台と多くなっています。

[図 1] 腸年齢チェック



(※)今回の調査では、「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ています。

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)

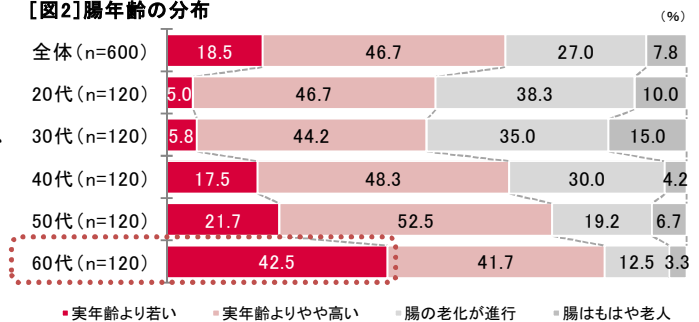
2. 腸年齢の傾向

- 腸年齢が「実年齢より若い」人は全体の2割弱、「実年齢よりやや高い」人が約半数
- 加齢とともに若くなる腸年齢 60代女性の約4割が「実年齢より若い」腸の持ち主

[図1]の結果から腸年齢を測定すると、腸年齢が「実年齢より若い」人 18.5%、「実年齢よりやや高い」人 46.7%、「腸の老化が進行」している人 27.0%、「腸はもはや老人」の人 7.8%となり、日本女性は腸年齢が「実年齢よりやや高い」人が多いことがわかりました[図2]。

年代別に見ると、「実年齢より若い」人は、年代が上がるにつれて増え、20代ではわずか5.0%しかいませんが、60代になると42.5%とほぼ半数を占めています。日本女性の腸は、年代を追うごとに若くなる傾向にあるようです。

【図2】腸年齢の分布

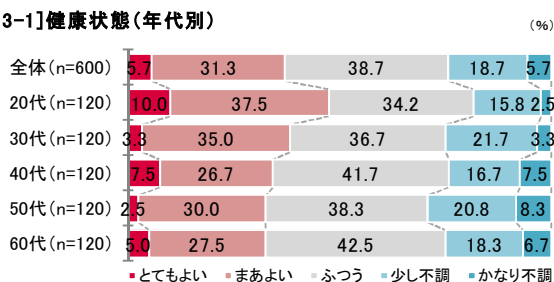


3. 腸年齢と健康状態

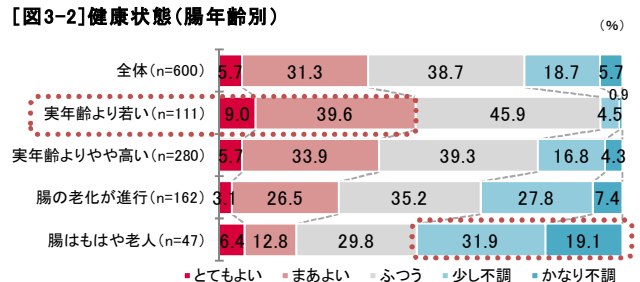
- 腸年齢が実年齢より若いほど、健康状態が良好と自己判断している人が多い

次に現在の健康状態を聞くと、全体の37.0% (5.7%+31.3%)が「良好」、24.3% (18.7%+5.7%)が「不調」と答えており、健康状態が良い人の方がやや多く、健康状態が「良好」なのは20代 (47.5%)で多くなっています[図3-1]。腸年齢別に見ると、腸年齢が実年齢より若いほど「良好」が多く、腸が実年齢より高くなると健康状態も不調化しています。「実年齢より若い」人は48.6%が「良好」と答えているのに対し、「腸はもはや老人」の人は51.1%が「不調」と答えています[図3-2]。

【図3-1】健康状態(年代別)



【図3-2】健康状態(腸年齢別)

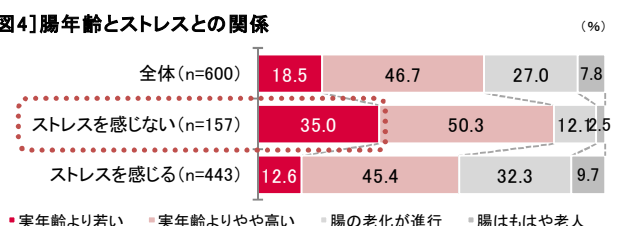


4. 腸年齢とストレス

- ストレスを感じない人の3人に1人は、腸年齢が「実年齢より若い」(35.0%)

腸年齢とストレスの関係を見ると、ストレスを感じないと答えた人 (157人) の3人に1人 (35.0%) が「実年齢より若い」という結果となりました。ストレスを感じると答えた人 (12.6%) の3倍近く多くなっています[図4]。

【図4】腸年齢とストレスとの関係

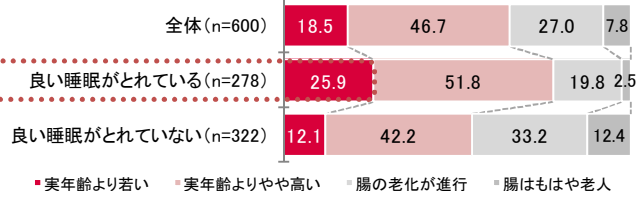


5. 腸年齢と睡眠

● 良い睡眠がとれている人の4人に1人は、腸年齢が「実年齢より若い」(25.9%)

腸年齢と睡眠との関係では、良い睡眠がとれていると答えた人(278人)の4人に1人は、腸年齢が「実年齢より若い」(25.9%)という結果となり、良い睡眠がとれていないと答えた人(12.1%)の2倍も多くなっています[図5]。

[図5] 腸年齢と睡眠との関係



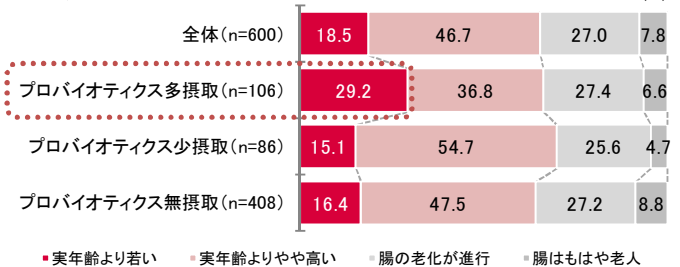
6. 腸年齢とプロバイオティクスの関係

● プロバイオティクスを積極的に取る人は取らない人より腸年齢が「実年齢より若い」

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微生物を「プロバイオティクス」と呼び、乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや乳酸菌飲料を取ることが、腸内環境の改善につながると考えられています。

調査対象者に「プロバイオティクスを含む飲料や食品、サプリメントの摂取」について聞いた結果から、週3~4回以上取る人を「多摂取」(106人)、週1回以上(週3~4回未満)の人を「少摂取」(86人)、まったく取っていない人を「無摂取」(408人)の3つに分け、腸年齢の分布を見た結果が[図6]です。プロバイオティクス「多摂取」者の約3割が、「実年齢より若い」(29.2%)という結果となり、「少摂取」者(15.1%)や「無摂取」者(16.4%)よりも腸年齢がぐっと若いことがわかりました。

[図6] 腸年齢の分布(プロバイオティクスとの関係)



7. 腸年齢と排便の頻度

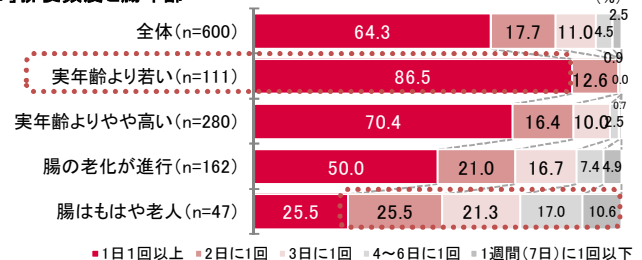
● 腸年齢が「実年齢より若い」人は、排便頻度「1日に1回以上」86.5%

● 「腸はもはや老人」の人は、「1日に1回未満」74.5%、「1週間に1回以下」が10.6%も

排便の頻度を聞くと、「1日に1回以上」が64.3%と最も多くなっています。

腸年齢との関係で見ると、腸年齢が「実年齢より若い」人では、86.5%が「1日1回以上」排便しているのに対し、「腸はもはや老人」の人では、4人に3人が「1日1回未満」(74.5%)となり、「1週間に1回以下」(10.6%)の人が1割もいます[図7]。

[図7] 排便頻度と腸年齢



8. 腸年齢と腸内環境に関する言葉の認知と摂取行動

- 腸内フローラ…腸年齢が「実年齢より若い」人の認知率は約 9 割、約半数が腸内フローラを意識した食生活を「週 1 回以上」実践
- プロバイオティクス…腸年齢が「実年齢より若い」人の認知率は約半数、約 3 割が「週 1 回以上」摂取

腸内環境に関わる「腸内フローラ」と「プロバイオティクス」の言葉の認知と摂取行動を調べました。

「腸内フローラ」とは、ヒトの腸管内にいるさまざまな腸内細菌の生態系のことで、腸内細菌の数はおよそ 100 兆個、1,000 種類にのぼり、その構成は食習慣や年齢などによって一人一人異なっています。

腸内フローラの認知率は 87.7%と高く、多くの人に知られています。これを腸年齢で見ると、「実年齢より若い」人は、「内容を知っている」が 30.6%と最も多く、認知率も 89.2%と高くなっています。逆に、「腸はもはや老人」の人では、認知率が 78.7%と低く、21.3%が「言葉を聞いたことがない」と答えています。

言葉の意味を説明した上で「腸内フローラ」を整えるための食事や行動の実践頻度を聞くと、女性の 3 人に 1 人が「週 1 回以上」(33.7%)腸内フローラを意識した食生活を実践しており、腸年齢が若いほど実践率が高く、「実年齢より若い」人の約半数が「週 1 回以上」(49.5%)実践しています。

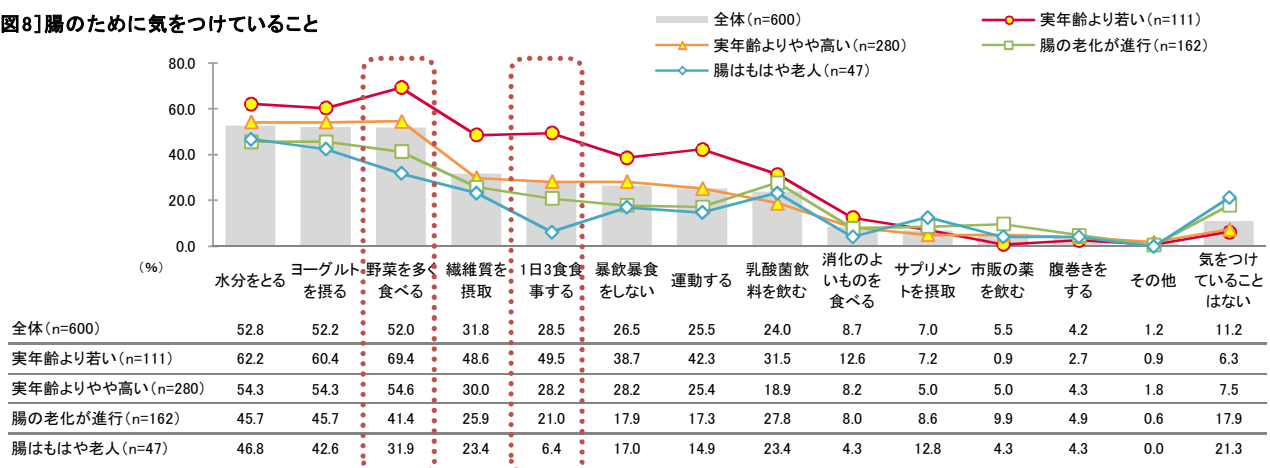
「プロバイオティクス(probiotics)」は、腸内細菌のバランスを改善することにより宿主(人など)に有益な作用をもたらす微生物のことで、認知率は 57.2%と、腸内フローラに比べて低く、腸年齢別での違いはあまりありません。腸内フローラと同様に、「プロバイオティクス」の意味を説明した上で実践率を聞くと、女性の 4 人に 1 人が「週 1 回以上」(25.3%)実践しており、腸年齢が「実年齢より若い」人では 33.3%が「週 1 回以上」実践しています。

9. 腸年齢と腸の健康のために行っていること

- 腸年齢が「実年齢より若い」人は、腸内環境を意識した食生活の実践率が総じて高い
- 「腸はもはや老人」の人の約 2 割は「気をつけていることはない」と、腸への関心が低い

次に、腸のためにどんなことに気をつけているか聞くと、全体の半数以上が「水分をとる」(52.8%)、「ヨーグルトを摂る」(52.2%)、「野菜を多く食べる」(52.0%)の 3 項目を実践しています。腸年齢で見ると、腸年齢が「実年齢より若い」人では、これらの 3 項目をはじめ実践率が総じて高く、腸にとって良い生活習慣が身につけているといえそうです。逆に、「腸はもはや老人」の人では、「サプリメントを摂取」の割合(12.8%)が高いものの、2 割(21.3%)は「気をつけていることはない」と答えており、腸への関心が低く何のケアもしていない様子が見えます。「1 日 3 食 食事する」、「野菜を多く食べる」などは、腸年齢による差が大きく開いています[図 8]。

【図8】腸のために気をつけていること



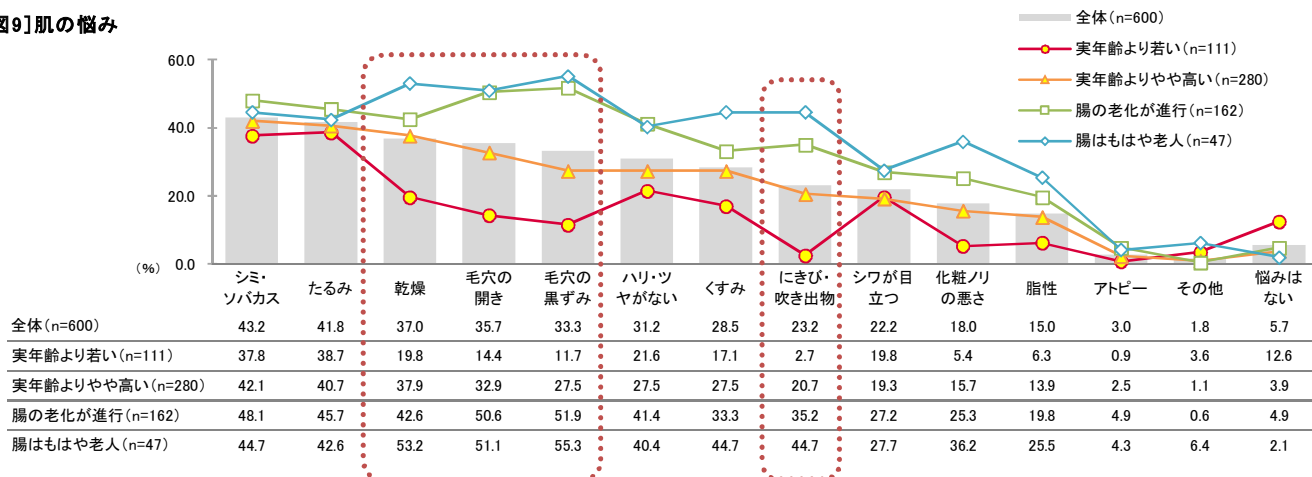
II. 腸年齢と「肌」「脳」の意識

1. 「腸年齢」と肌の悩み

- 腸年齢が「実年齢より若い」人ほど肌の悩みが少ない
- 「乾燥」「毛穴の開き」「毛穴の黒ずみ」「にきびや吹き出物」などの項目で顕著

肌の悩みを聞くと、腸年齢が実年齢より高い人ほど、多くの項目で悩みを訴える人の割合が高くなっています。「シミ・ソバカス」「たるみ」などは腸年齢による差はあまりありませんが、「乾燥」や「毛穴の開き」では 30 ポイント以上、「毛穴の黒ずみ」や「にきび・吹き出物」では 40 ポイント以上もの差が開いています【図 9】。

【図 9】肌の悩み



2. 腸年齢とお肌の曲がり角

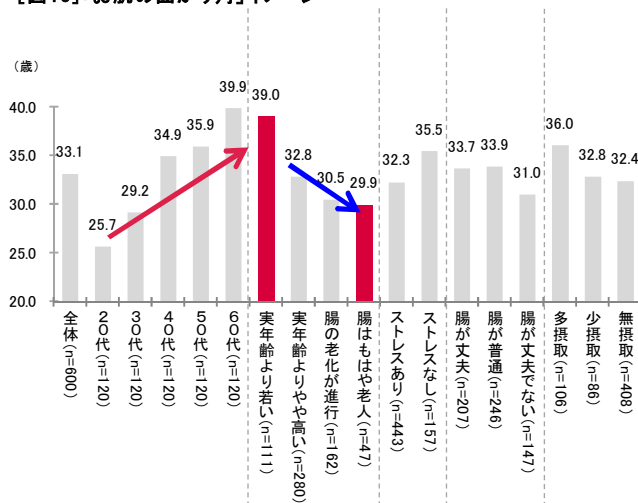
- お肌の曲がり角の年齢イメージは平均 33.1 歳
- 腸年齢が高いと、お肌の曲がり角は、約 10 歳も早く到来
(腸年齢が「実年齢より若い」人 39.0 歳、「腸はもはや老人」の人 29.9 歳)

「お肌の曲がり角」の年齢イメージを聞くと、女性全体では平均で 33.1 歳となり、年齢とともに上昇し、20 代の 25.7 歳に対し 60 代は 39.9 歳です。

腸年齢別に見ると、「実年齢より若い」人が 39.0 歳と最も高く、「腸はもはや老人」の人は 29.9 歳と実年齢と逆転しています。ストレスの有無でも、ストレスを感じている人 (32.3 歳) より感じていない人 (35.5 歳) の方が、腸の丈夫さでも、丈夫でない人 (31.0 歳) より丈夫な人 (33.7 歳) の方が、プロバイオティクスの摂取でも無摂取の人 (32.4 歳) より多摂取の人 (36.0 歳) の方が、お肌の曲がり角年齢が高くなっています【図 10】。

ストレスがなく、プロバイオティクスを積極的に摂取し、腸が丈夫で腸年齢が実年齢より若い女性は、そうでない女性よりも、お肌の曲がり角を感じるのが、より先のことになる傾向があるようです。

【図 10】「お肌の曲がり角」イメージ

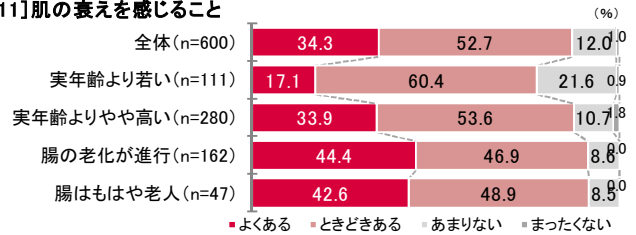


3. 腸年齢と肌の衰え

● 腸年齢が「実年齢より若い」人は、肌の衰えを感じる事が相対的に少ない

肌の衰えを感じる頻度を聞くと、女性の3人に1人が「よくある」(34.3%)と答えています。腸年齢が「実年齢より若い」人は17.1%と低く、「腸の老化が進行」(44.4%)している人・「腸はもはや老人」(42.6%)の人では4割以上が肌の衰えを感じる事が「よくある」と答えています[図11]。

【図11】肌の衰えを感じる事

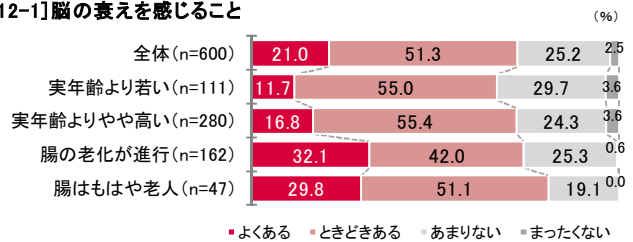


4. 腸年齢と脳の衰え

● 腸年齢が「実年齢より若い」人は、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傾向に

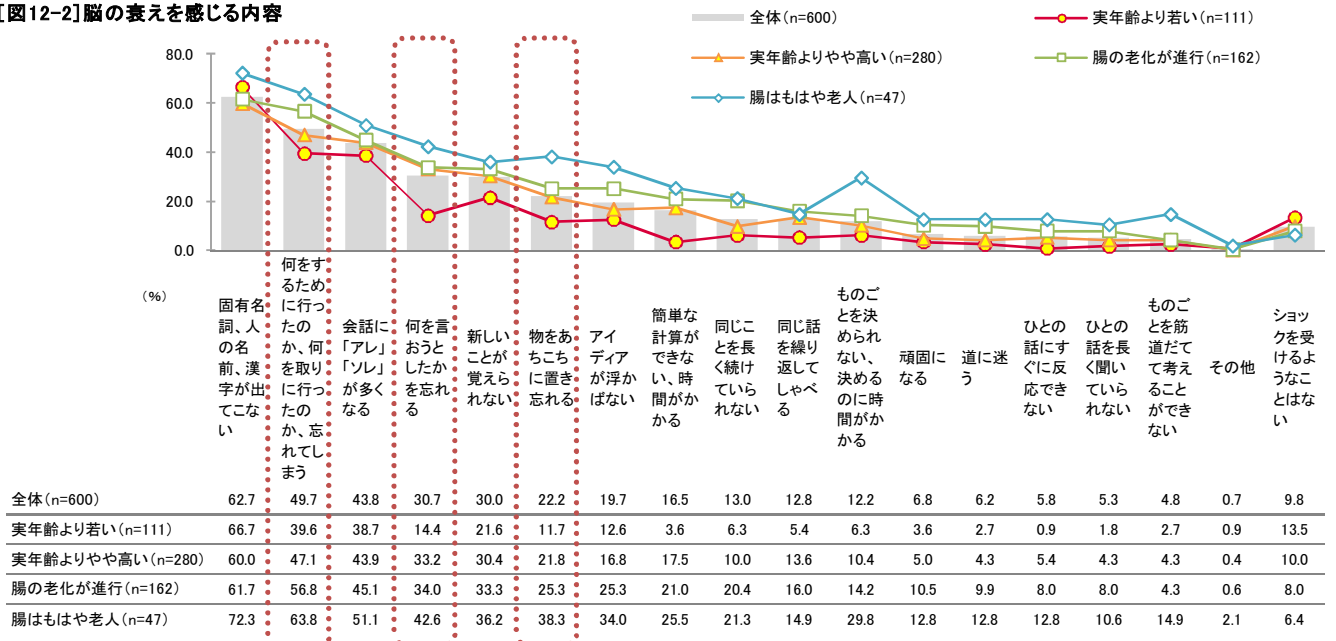
脳の衰えを感じる頻度を聞くと、女性の約2割が脳の衰えを感じる事が「よくある」(21.0%)と答えています。腸年齢が「実年齢より若い」人は11.7%ですが、「腸の老化が進行」(32.1%)している人・「腸はもはや老人」(29.8%)の人とはともに約3割が「よくある」と答えています[図12-1]。

【図12-1】脳の衰えを感じる事



脳の衰えを感じる内容を具体的に聞くと、「固有名詞、人の名前、漢字が出てこない」(62.7%)、「何をするために行ったのか、何を取りに行ったのか、忘れてしまう」(49.7%)、「会話に「アレ」「ソレ」が多くなる」(43.8%)が上位に挙げられました。腸年齢別にみると、「実年齢より若い」人は、脳の衰えを感じる項目が総体的に低いのに対し、「腸はもはや老人」の人ではすべての項目で高くなっています。具体的には、「何を言おうとしたかを忘れる」、「物をあちこちに置き忘れる」、「何をするために行ったのか、何を取りに行ったのか、忘れてしまう」などは、腸年齢で20ポイント以上もの差が開いています[図12-2]。

【図12-2】脳の衰えを感じる内容



III. 「腸年齢」とエイジング意識

1. 腸年齢と年をとることで得られるものと失うもの

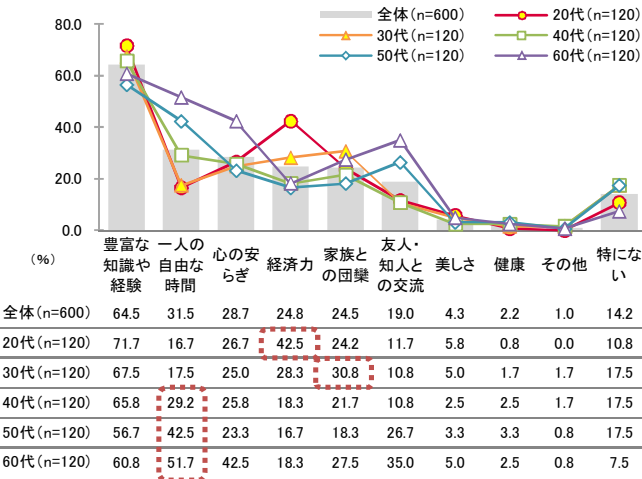
● 年をとることで得られるものは「豊富な知識や経験」、失うものは「健康」と「美しさ」

年をとることによって、得られるものと失うもののイメージを聞きました。

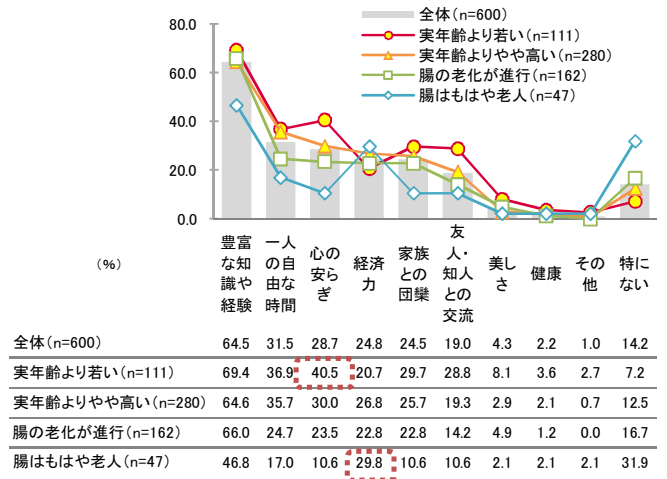
得られるものは、「豊富な知識や経験」(64.5%)が最も高く、次いで「一人の自由な時間」(31.5%)、「心の安らぎ」(28.7%)の順です。各年代とも「豊富な知識や経験」が最も高く、20代では「経済力」(42.5%)、30代では「家族との団欒」(30.8%)が2位なのに対し、40代以降は「一人の自由な時間」(40代 29.2%、50代 42.5%、60代 51.7%)が2位となり、その割合も年齢とともに高まっています[図13-1]。

腸年齢別に見ると、どの層も「豊富な知識や経験」がトップですが、「実年齢より若い」人は「心の安らぎ」(40.5%)、「一人の自由な時間」(36.9%)の順ですが、「腸はもはや老人」の人では「経済力」(29.8%)が2位となり、気持ちより物質的な豊かさの方が重視されています。「経済力」を除くと、腸年齢が若いほど年をとることで得られるものが多い傾向があり、加齢に対しポジティブな志向を持っていることがわかりました[図13-2]。

[図13-1]年をとることで得られるもの(年代別)

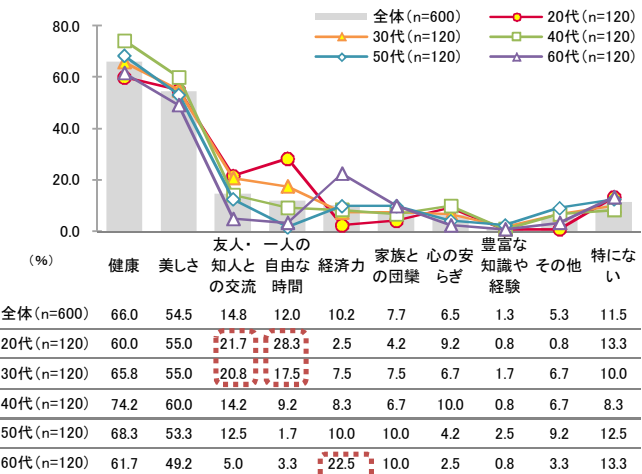


[図13-2]年をとることで得られるもの(腸年齢別)

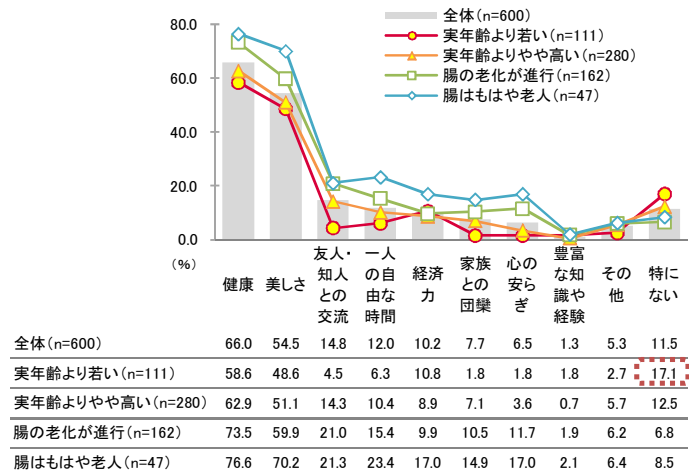


年をとることで失うものは、「健康」(66.0%)と「美しさ」(54.5%)が圧倒的に多く、各年代ともに上位2項目となっています。健康と美容に次いで、20代・30代では「一人の自由な時間」や「友人・知人との交流」を失うと恐れているのに対し、50代になると「経済力」が1割を超え、60代では、健康と美容に次いで「経済力」(22.5%)を失うと考えていることがわかりました[図13-3]。これを腸年齢別に見ると、腸年齢が高いほど失うものが総じて多く、腸年齢が「実年齢より若い」人の17.1%は、失うものは「特にない」と答えています[図13-4]。

[図13-3]年をとることで失うもの(年代別)



[図13-4]年をとることで失うもの(腸年齢別)



2. 腸年齢とエイジング観

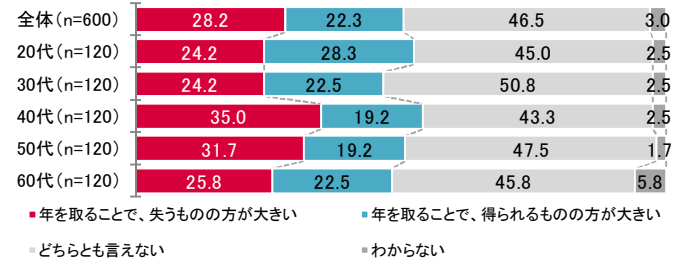
●腸年齢が若いほど、加齢により失うものより得られるものの方が大きい

年をとることで「得られるもの」と「失うもの」を比べた場合どちらが大きいと思うかと聞くと、約半数は「どちらも言えない」(46.5%)と答えています。年をとることで「失うものの方が大きい」(失う 28.2% > 得られる 22.3%)という意見の方がやや多くなっています。

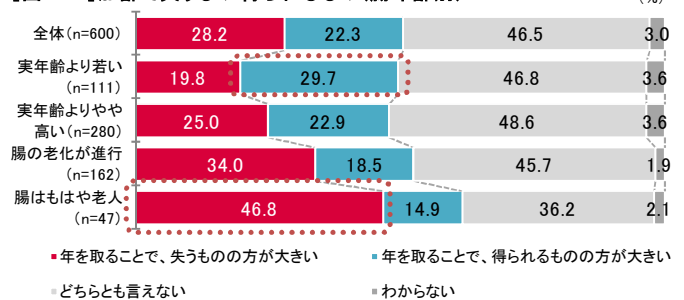
年代別に見ると、20代では「得られるものの方が大きい」が多いのに対し、40代では「失うものの方が大きい」がぐっと増えています[図14-1]。

これを腸年齢別に見ると、「実年齢より若い」人では「得られるものの方が大きい」(失う 19.8% < 得られる 29.7%)方が多いのに対し、腸年齢が高い人ほど「失うものの方が大きい」という意見が増え、「腸はもはや老人」の人は「失うものの方が大きい」(46.8%)が約半数を占めています[図14-2]。

【図14-1】加齢で失うもの 得られるもの(年代別)



【図14-2】加齢で失うもの 得られるもの(腸年齢別)



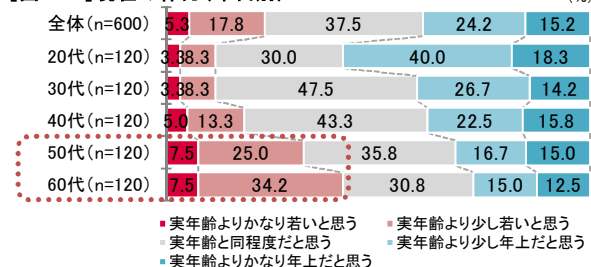
3. 腸年齢と体力

●腸年齢が若い人ほど、体力的に若いと自覚

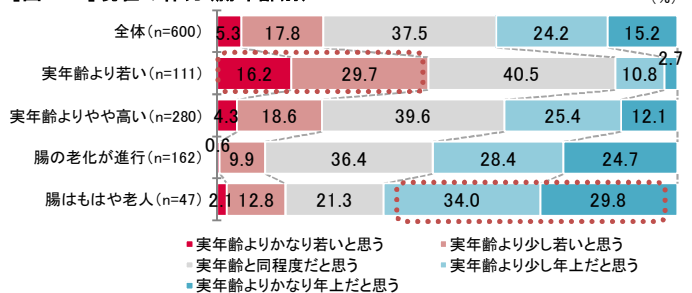
現在の「体力」について、実年齢と比べて年下(若い)と思うか年上(老化)と思うかと聞くと、20代・30代では体力的に「若い」と思う女性は1割程度ですが、50代(32.5%)、60代は(41.7%)になると、実年齢より体力的に「若い」と思う女性が増えています[図15-1]。

腸年齢別に見ると、「実年齢より若い」人は約半数が実年齢より体力的に「若い」(45.9%)と答えています。腸年齢が高くなるとともにその割合は低くなり、「腸はもはや老人」の人では63.8%が実年齢より「年上」と答えています[図15-2]。

【図15-1】現在の体力(年代別)



【図15-2】現在の体力(腸年齢別)

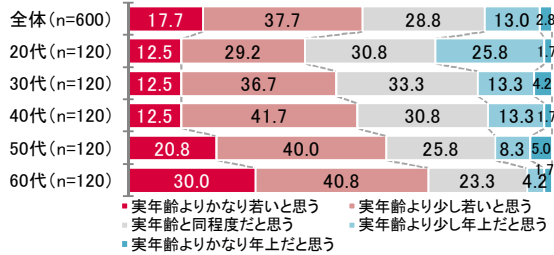


4. 腸年齢と気持ち

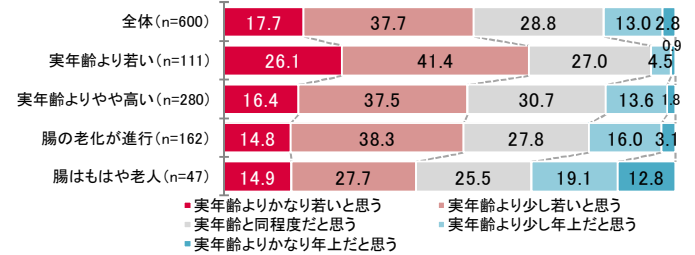
●腸年齢が若い人ほど、気持ちの面でも若い傾向

次に気持ちについて、実年齢と比べて年下(若い)と思うか、年上(老化)と思うかと聞くと、女性の半数以上が実年齢と比べて「若い」(55.3%)と答えており、年齢が高くなるにつれ、気持ちが「若い」と答える女性が増えています[図 16-1]。腸年齢別に見ると、「実年齢より若い」人では約7割が実年齢より気持ち的に「若い」(67.6%)と答えていますが、腸年齢が高くなるほどその割合は低くなっています[図 16-2]。

【図16-1】現在の気持ち(年代別)



【図16-2】現在の気持ち(腸年齢別)



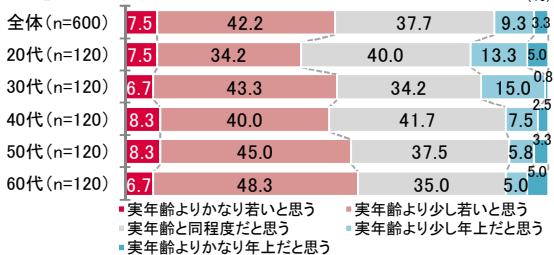
5. 腸年齢と容姿

●腸年齢が若い人ほど、自分の容姿を若いと感じる傾向

最後に自分の容姿について同様に聞くと、女性の約半数は実年齢と比べて「若い」(49.7%)と答えており、年齢が高くなると「若い」と答える女性がやや多くなっています[図 17-1]。

腸年齢別に見ると、腸年齢が「実年齢より若い」人は約6割が自分の容姿も実年齢より「若い」(62.2%)と答えていますが、腸年齢が高くなるほどその割合は低くなり、「腸はもはや老人」の人では、3人に1人は自分の容姿は実年齢より「老けている」(36.2%)と感じています[図 17-2]。

【図17-1】現在の容姿(年代別)



【図17-2】現在の容姿(腸年齢別)

