



2025 年 8 月 5 日

腸活をしている人の方が、肌の満足度が高い！？

腸内フローラと肌の深い関係とは？

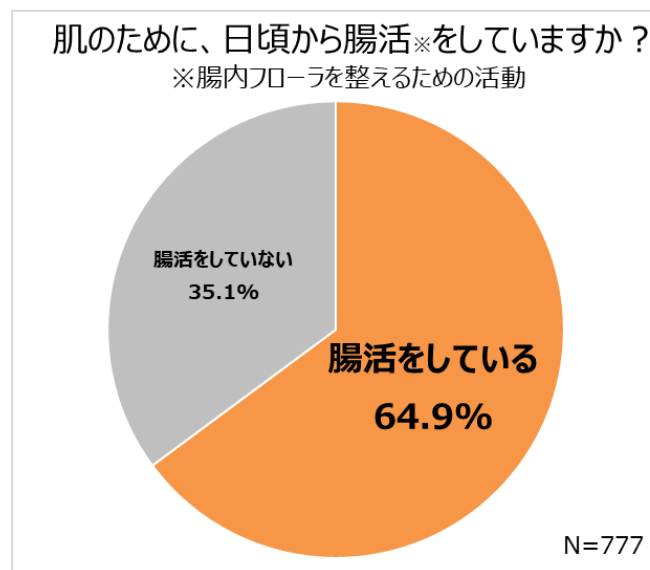
肌の調子がいいと、鏡を見るのも楽しくなりますよね。

でも、スキンケアだけではなかなか改善しない…そんなときは“腸”に注目してみませんか？

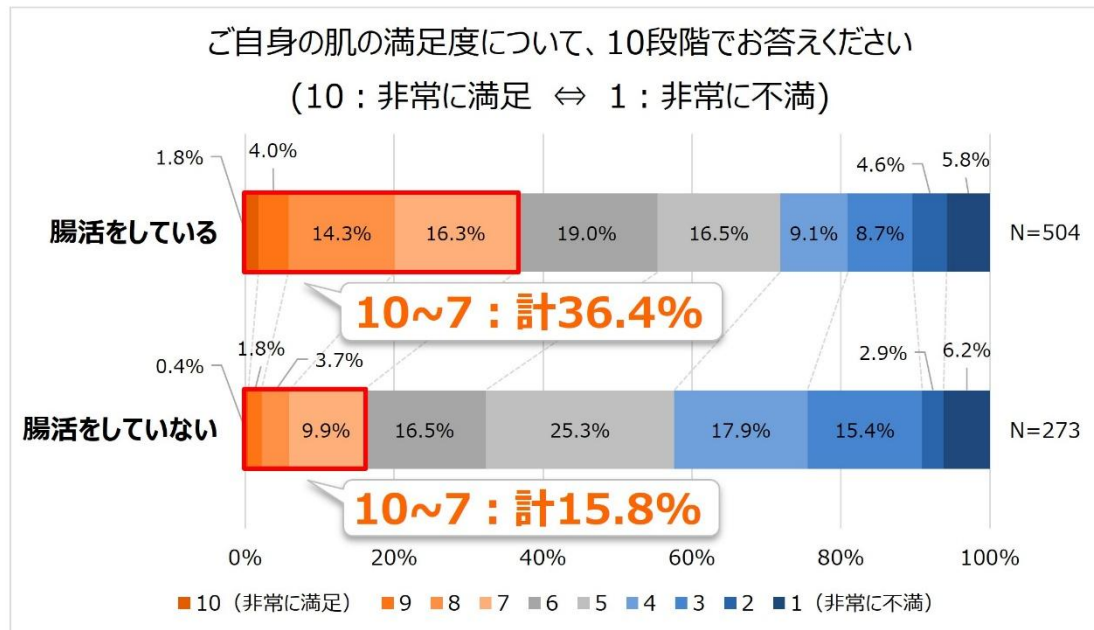
大正製薬(以下、当社)が実施したインターネット調査では、腸活をしている人の方が肌の満足度が高いという結果が得られました。今回は、腸活と肌満足度に関する調査結果とともに、腸内フローラと肌の密接な関係や今日から始められる腸活習慣についてご紹介します。

腸活と肌満足度に関する調査結果

調査の結果、肌のために日頃から腸活(腸内フローラを整えるための活動)をしている人は全体の64.9%でした。



また、ご自身の肌の満足度について 10 段階評価(10:非常に満足⇔1:非常に不満)で尋ねたところ、腸活をしている方のうち計 36.4%が「10～7」の回答でした。一方、腸活をしていない方で「10～7」の回答だったのは、計 15.8%にとどまりました。したがって、肌ケアの一部として腸活が広がってきており、腸活をしている人の方が肌の満足度が高いことが分かりました。さらに、肌の満足度を「10(非常に満足)」と回答した方からは、実践している腸活として「毎日、納豆やヨーグルトを食べる」などが挙げられており、継続的な発酵食品やプロバイオティクスの摂取を心がけているようです。



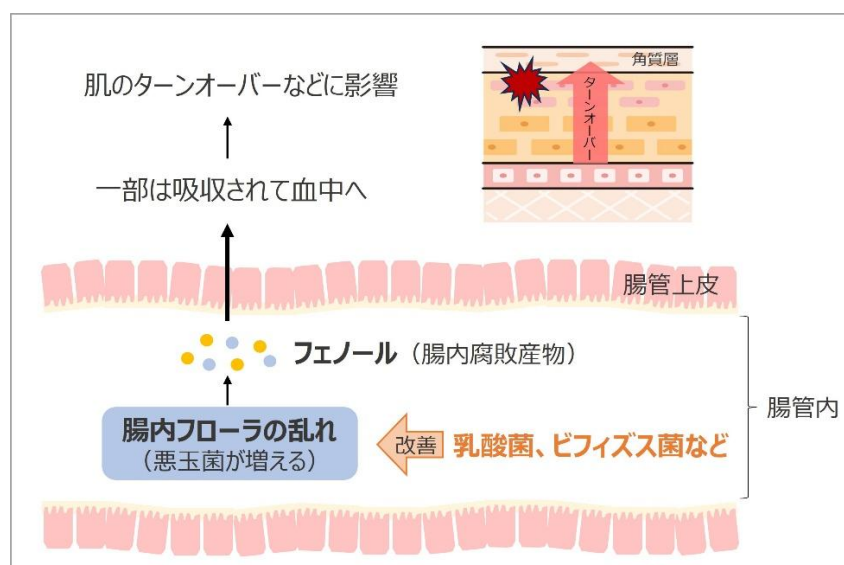
腸内フローラと肌の関係

腸内フローラと肌の健康には、密接な関係があることが近年の研究で明らかになっています。

腸内フローラが乱れて悪玉菌が増えると、腸内でフェノールなどの腐敗産物が産生されやすくなります。腸で産生されたフェノールは、一部が吸収された後、肌のターンオーバーなどに悪影響を与えることが報告されています¹⁾。一方で、乳酸菌やビフィズス菌などのプロバイオティクスを摂取することで、ニキビの症状が改善したという報告もあり、腸内フローラを整えることが肌の健康維持に役立つ可能性が示唆されています²⁾。

このように、腸内フローラは肌の状態と深く関わっていることから、肌トラブルにお悩みの方は新たなアプローチとして「腸活」を取り入れてみるのも一つの方法かもしれません。

肌に対する腸内フローラの乱れの影響 イメージ図



今日から始められる腸活習慣

「腸活って難しそう…」と思う方もいるかもしれませんが、実は日常のちょっとした習慣で始められます。例えば、以下のような習慣が腸内フローラを整える第一歩になります。

- ・ビフィズス菌や乳酸菌などのプロバイオティクスを継続的に摂取する（ヨーグルトなど）
- ・発酵食品を積極的にとる（納豆、味噌など）
- ・食物繊維を積極的にとる（野菜、豆類、海藻など）
- ・朝食を欠かさず食べる
- ・水分を十分にとる
- ・ストレスをためない、適度な運動を心がける

最後に

当社の調査から、日頃から腸活をしている人の方が肌の満足度が高いことが分かりました。腸内フローラを整えることは、おなかだけではなく肌の健康にもつながることが考えられます。プロバイオティクスを意識的に摂るなど、今日から始められる腸活習慣で、あなたの肌も変わるかもしれません。ぜひ、腸活を生活に取り入れてみてください。

【調査に関する概要】

調査実施会社: 大正製薬株式会社

調査方法: インターネット調査

(株式会社プラスアルファ・コンサルティング提供 テキストマイニングツール『見える化エンジン』)

調査日: 2025年5月30日～2025年6月6日

有効回答数: 男女、777人

【引用】

- 1) Microb Ecol Health Dis. 2009;21:221-227.
- 2) Dermatol Ther (Heidelb). 2022;12:577-589.

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp