



子どもの腸の不調サイン、見逃していませんか？

**『おなかの健康管理に関する実態調査（小中学生編）』を発表**

子どもが腸の不調を感じても約4割の人が特別な対策・予防をしていないという結果に

週に3日以上就労しながら、家族の食事管理を担当する親500名に調査を実施

ビオフィェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：北谷脩）が運営する「人生100年腸活プロジェクト」は、週に3日以上就労しながら、家族の食事管理を担当する親500名を対象にした「おなかの健康管理に関する実態調査（小中学生編）」の結果を発表しました。調査結果の概要は以下の通りです。

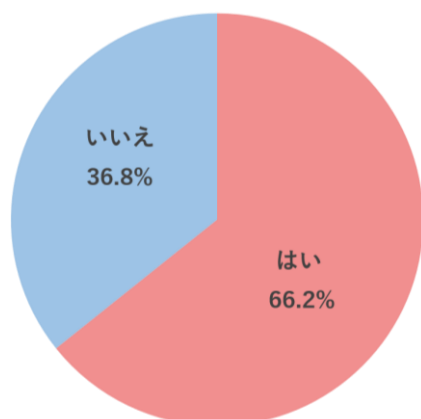
- < 調査結果のポイント >
- ① 腸活は約7割の人に認知されており、コロナ禍で生活様式が変わる中、半数の家庭で家族の腸内環境を整えることに対する意識の変化があった。
  - ② 子どもが直近1年以内に便秘や下痢、軟便など腸に関する不調を感じていた時の対策や、以降の継続的な予防など、約4割の人が対策をとっていない。
- 6割弱の人が子どもの食事メニューを決める際、栄養バランスを最も意識している。特定の成分ではなく、全体的な栄養バランスを意識している人が最も多く、腸内環境を整えることを意識している人は約1割となっている。
- ③ 子どもの食生活における悩みは、約7割の人は好き嫌いが多いことや、野菜を食べないことを挙げた。栄養バランスを意識したい反面、おかずのレパートリーが少なくなったり、献立を考えることが負担になっている親が約7割を占めている。

<ポイント①>

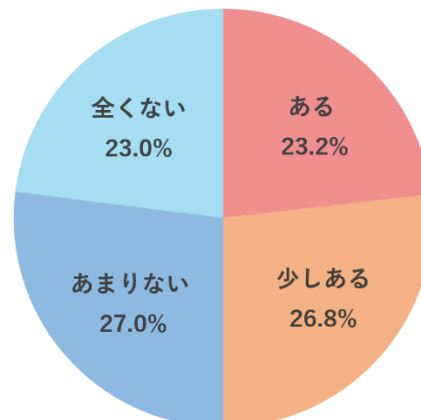
腸活は約7割の人に認知されており、コロナ禍で生活様式が変わる中、半数の家庭で家族の腸内環境を整えることに対する意識の変化があった。

腸活自体の認知度については、66.2%が「はい」と回答。コロナ禍において生活様式が変化している中、家族の腸内環境を整えることに対する意識の変化について、半数が「ある」と回答した。（「ある」：23.2%+「少しある」：26.8%）

あなたは腸活という言葉を知っていますか。  
【n=500】



コロナ禍で生活様式が変わる中で、家族の腸内環境を整えることに対する意識の変化はありましたか。  
【n=500】

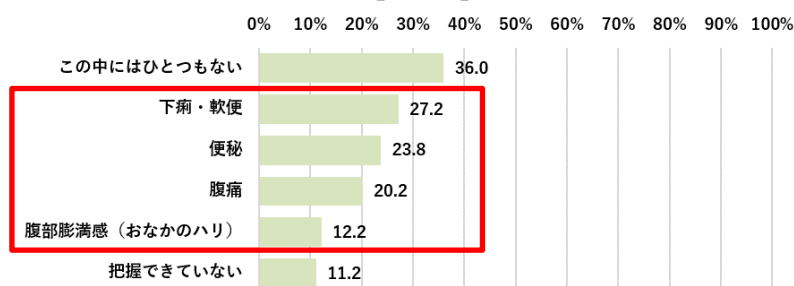


<ポイント②>

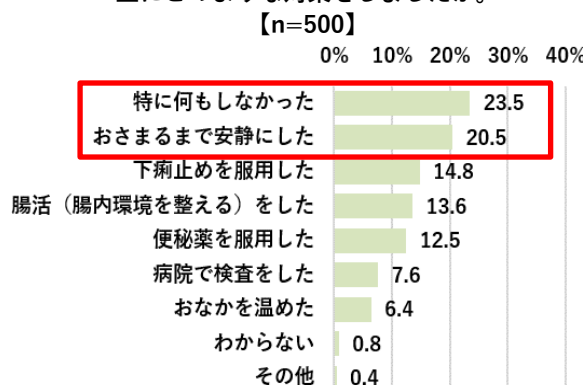
**子どもが直近1年以内に便秘や下痢、軟便など腸に関する不調を感じていた時の対策や、その後の継続的な予防など、約4割の人が対策をとっていない。**

直近1年で、子どもがおなかの不調を感じたことがあるか聞いたところ、「便秘」や「下痢・軟便」など腸に関する不調を感じたと回答した人は83.4%「下痢・軟便：27.2%」+「便秘：23.8%」+「腹痛：20.2%」+「腹部膨満感（おなかのハリ）：12.2%）」という結果となった。また整腸薬や便秘薬の服用、腸活を意識した食事内容になったなどの対策や予防をとる人もいる一方で、症状を感じた時に具体的な対策をしない人は44.0%（「特に何もしなかった：23.5%」+「おさまるまで安静にした：20.5%」）でその後の継続的な予防も、「特に何もしていない」と回答した人は39.0%という結果になった。

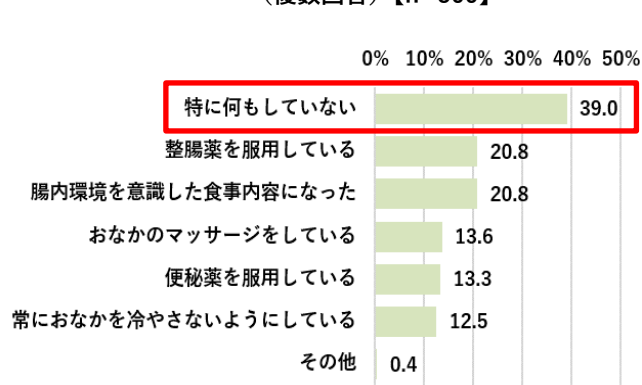
子どもが直近1年以内に、以下の症状を感じたことはありますか。（複数回答）  
【n=500】



上記の症状を感じたときに、主にどのような対策をしましたか。  
【n=500】



症状を感じて以降、継続的に予防をしていますか。  
（複数回答）【n=500】

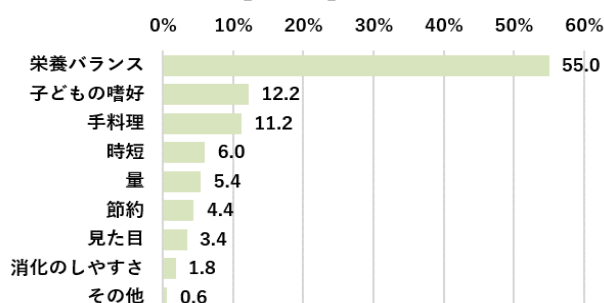


<ポイント③>

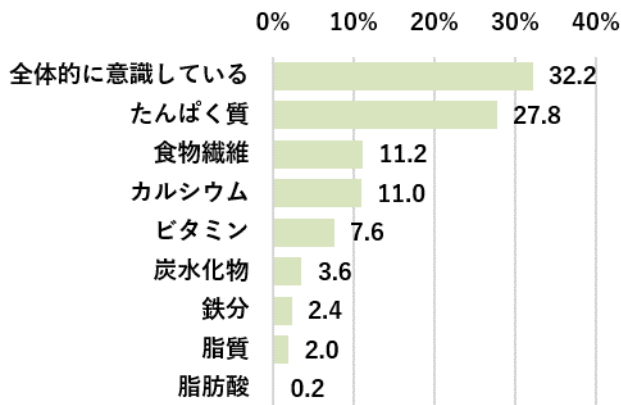
**6割弱の人が子どもの食事メニューを決める際、栄養バランスを最も意識している。特定の成分ではなく、全体的な栄養バランスを意識している人が最も多く、腸内環境を整えることを意識している人は約1割となっている。**

子どもの食事メニューを決める際に意識することは、「栄養バランス」と回答した人が最も多く55.0%という結果になった。その中でも特に意識して摂取している成分については「全体的に意識している」という回答が多く（32.2%）、「たんぱく質」（27.8%）、「食物繊維」（11.2%）が続いている。意識する理由としては、「健康維持のため」（37.4%）「身体の形成のため」（27.4%）という人が多く、「腸内環境を整えるため」と回答した人は6.8%にとどまる結果となった。

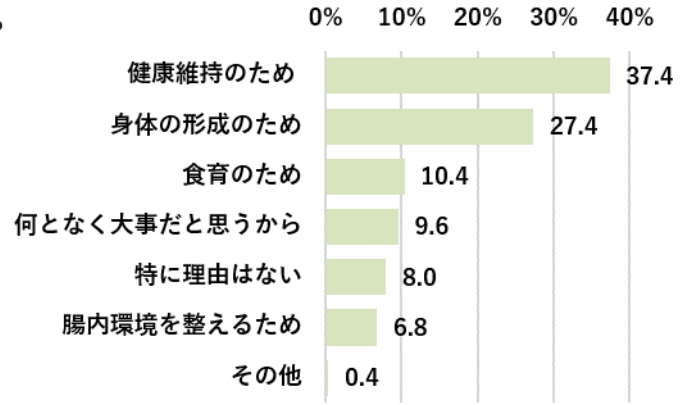
子どもの食事のメニューを決める際に何を最も意識していますか。  
【n=500】



子どもの栄養バランスについて、  
最も意識して摂取している成分はどれですか。  
【n=500】



最も意識して摂取している成分をお選びになった理由  
として最もあてはまるものは何ですか。  
【n=500】

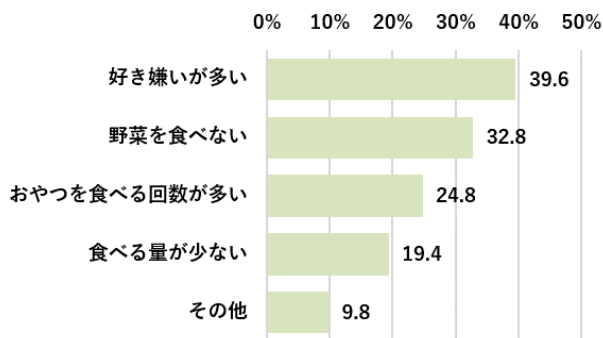


<ポイント④>

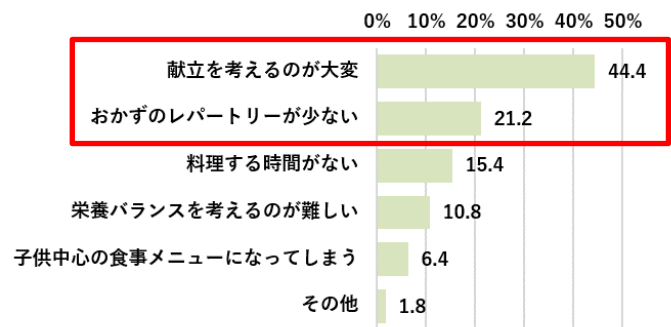
子どもの食生活における悩みは、約7割の人は好き嫌いが多いことや、野菜を食べないことを挙げた。栄養バランスを意識したい反面、おかずのレパートリーが少なくなってしまうたり、献立を考えることが負担になっている親が約7割を占めている。

子どもの食生活における悩みについて聞いたところ、好き嫌いが多い（39.6%）、野菜を食べない（32.8%）が多い結果となった。また、子どもの食事準備において最も負担に感じていることについて聞いたところ、おかずのレパートリーが少なくなってしまうたり、献立を考えることが負担になっている親が65.6%を占めている（「献立を考えるのが大変：44.4%」+「おかずのレパートリーが少ない：21.2%」）。健康維持の為、栄養バランスには気をつけたいものの、子どもの好き嫌いを考慮しながら献立を考案することが負担となってしまう親が多いようだ。

子どもの食生活における悩みはなんですか。  
(複数回答)  
【n=500】



子どもの食事準備において、最も負担に  
感じていることは何ですか。  
【n=500】



**ビオフェルミン製薬 小濱プロジェクトリーダー コメント**

今回の調査結果から、子どもが腸の不調を感じても、約4割の人が具体的な対処や予防が出来ていないという結果が出ています。また、食事のメニューで全体的な栄養バランスを考える人が多い一方で、腸内環境を整えることを意識している人が約1割でしたが、日々の食事に少し工夫を加えることで腸内環境を改善することに繋がります。

献立を考えることは大変ですが、善玉菌を含む発酵食品である納豆・キムチ、またデザートとしてチーズやヨーグルトをレパートリーに加えてもいいですね。お子様の健康や成長を考え、食事のバランスを意識することは最も大切ですが、栄養の吸収を良くするためにも、腸内環境を整えておくことは大切です。

子供のおなかが不調だと感じた時は、乳酸菌やビフィズス菌が配合された整腸薬に頼るなどして、無理の無い範囲でお子様の腸活にも目を向けて下さい。

## 【『おなかの健康管理に関する実態調査（小中学生編）』調査概要】

調査地域：全国

調査期間：2020年11月18日（水）～11月20日（金）

調査方法：インターネットでのアンケート調査

調査対象：週に3日以上就労しながら家族の食事管理を担当する、小中学生の子どもをもつ親

有効回答：500名（男性：252名、女性248名）

### ～人生100年腸活プロジェクトについて～

人生100年の超長寿時代、with コロナ時代における、おなかの健康管理の重要性やケア方法の啓発を通じて、乳幼児から高齢者まで、様々なライフステージでのおなかの悩みに向き合い、あらゆる人の健康で前向きな人生をサポートすることを目的としたプロジェクトです。

キャンペーンやイベント、SNSを通じて、おなかの健康管理の重要性を発信し、具体的なケア方法など有益な情報を提供することで、人生100年時代をより健康に生きていくための腸活メソッドを広め、おなかの健康を考えるきっかけを提供していきます。



### ～Biofermin製薬について～

大正6年創業以来「乳酸菌のくすりで、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」を理念としております。数千種の細菌からなる腸内フローラに早くから着目し、そこで果たす乳酸菌の効果を追求することで、おなかの健康を支えてまいりました。幅広い領域で未知の可能性を探求し、乳酸菌の新たな価値を創造し、提供してまいります。



### 【子供の腸内環境を考える、「#子ども腸活週間」を実施】

Biofermin製薬は、12月11日(金)～21日(月)までの11日間、#100年腸活プロジェクトの一環として、Biofermin製薬公式 SNS にて子どもの腸活を応援する「#子ども腸活週間」を実施します。子どもの腸活って何からして良いかわからない、何が効果的？など、子どもの腸活に関する様々な情報をお届けします。子どもからお年寄りまで、長年愛され続けてきたBiofermin製薬は、これからもより健康的な毎日のために、家族の腸活をサポートします。

詳しくは以下のBiofermin製薬公式アカウントからご確認ください。

- 人生100年腸活プロジェクト 公式 Twitter [https://twitter.com/bio\\_100chokatsu](https://twitter.com/bio_100chokatsu)
- Biofermin製薬 公式 Instagram [https://www.instagram.com/biofermin\\_official/](https://www.instagram.com/biofermin_official/)
- Biofermin製薬 公式 Facebook <https://www.facebook.com/biofermin.co.jp/>

### ■会社概要

会社名： Biofermin製薬株式会社

設立： 1917年（大正6年）2月12日

本社住所： 〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目1番2号三宮セントラルビル12階

会社HP： <https://www.biofermin.co.jp>

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

「人生100年腸活プロジェクト」広報事務局（株式会社プラップジャパン内）

榎本、岡根谷、柳

TEL：03-4580-9105 E-mail：biofermin@prap.co.jp