

**【調査】女性の約2人に1人が既に今年、夏バテを経験！
約7割が知らない「自律神経の乱れ対策」のカギは“腸活”？
自律神経と腸内環境の関係とは？間違った腸活にも注意！
食事で取り組む腸活の基本について専門家が解説**

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:吉田南音 以下「アンファー」)が展開するナチュラルフードブランド「ドクターズ ナチュラル レシピ」は、全国の20～60代の男女300名を対象に夏バテや腸活に関するアンケート調査を実施いたしました。

【調査】

女性の約2人に1人が既に今年の夏バテを経験
約7割が知らない「自律神経の乱れ対策」
カギは“腸活”？



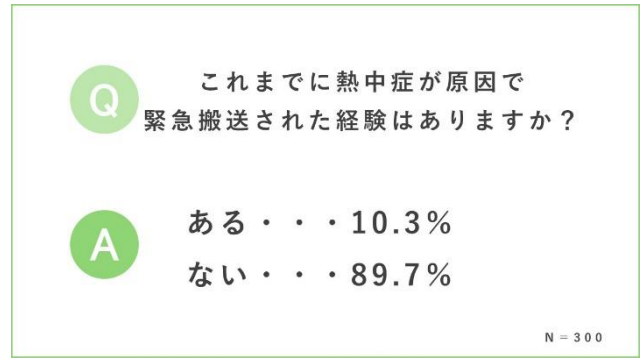
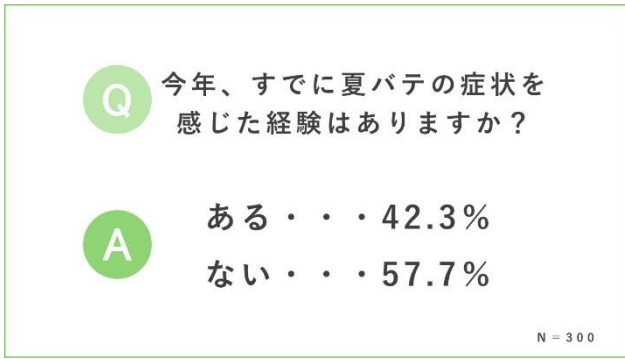
Dr.'s Natural recipe

【調査概要】

- ・2024年7月実施 WEBアンケート形式・全国20～60代男女300名
- ・2024年7月実施 WEBアンケート形式・全国20～60代女性300名

■ 今年は大変な夏により史上最暑！？女性の約2人に1人が今年、夏バテを経験

今年の夏の気温は全国的に平年より高く、35度以上の猛暑日が続き、40度前後の酷暑を観測する地域も予想されています。また、例年よりも暑さが増す“ラニーニャ現象”が起こる可能性も示唆されるなど、体調の変化には一層注意が必要です。ドクターズ ナチュラル レシピが実施した最新の調査※1では、20～60代の女性300人のうち、約2人に1人が既に今年、夏バテを経験していると回答。また、最近では熱中症で医療機関に救急搬送される方のニュースも報道されていますが、過去に熱中症で救急搬送された経験があると回答した人は約10人に1人と、もはや熱中症は誰しもリスクがある病気といえます。

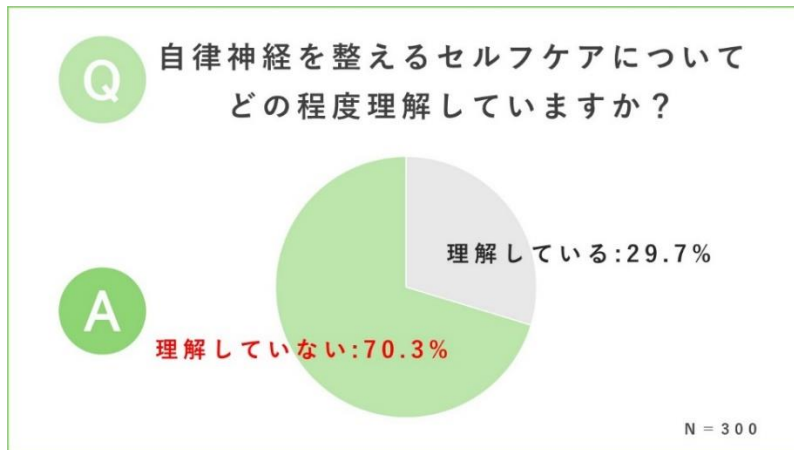


■夏バテの原因は自律神経の乱れ。約7割が対策法を「知らない」と回答

夏の体調不良、いわゆる夏バテの原因には、屋内外の気温差、強烈な紫外線などによる自律神経の乱れが影響しています。自律神経は呼吸、消化などの基本的な生命活動を維持する機能を担っており、先述のような外部からの刺激を受けると自律神経の働きが乱れ、心身の不調として症状に表れます。

そんな自律神経を整えるための方法について、アンケート調査※2を実施したところ、自律神経を整えるための効果的なセルフケアを「知っている」と回答した割合は約3割と、心身の不調を根本から対策・予防する方法について理解度が低いという実態が明らかになりました。

自律神経を整えるためのセルフケアには、良質な睡眠や適度な運動、リラックス効果のある入浴や香りを日常生活に取り入れることなどが挙げられますが、腸活もセルフケアとして効果に期待することができます。



■乱れた自律神経は“腸活”で整う！？腸内環境と自律神経の関係

自律神経を整えるためには、適度な運動や質のよい睡眠など、生活習慣の基本的な見直しの他に、自律神経と密接に関わる腸内環境を整えることも重要です。自律神経の乱れは腸の働きの低下に直結しており、腸内の悪玉菌が増えて腸内環境が悪化し、体調不良を引き起こします。また、腸内環境の悪化がストレスとして脳に伝わり、自律神経の働きが低下する悪循環を招きます。このような悪循環を招かないためにも腸に着目した夏バテ対策の必要があります。

【腸活とは？】

腸内の善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスが理想の割合に保たれている状態が“良い腸内環境”の定義。腸活によって期待される代表的な効果は免疫力の向上や便秘の改善ですが、善玉菌が有効に働くことで、肌荒れの改善、肥満予防の効果にも期待することができます。したがって、腸活は自律神経が整い心身の不調が改善されるだけでなく、美容など包括的に良い影響を与えるものだといえます。

■ 間違った腸活には注意！正しい“食べる腸活”について専門家が解説

女性が1番取り組みやすい腸活第一位は「食事」

具体的な腸活の方法には、適度な運動、腸のマッサージ、善玉菌を含む食品をとるなどが挙げられますが、ドクターズ ナチュラル レシピが実施した最新のアンケート調査※2では、腸活として最も取り組みやすい手段は「食事」が最多となりました。今回は、猛暑で乱れがちな自律神経を整えるための“食べる腸活”に効果的に取り組むポイントについて、「ドクターズ ナチュラル レシピ」商品開発担当者に話を伺いました。

アンファア株式会社 ドクターズナチュラルレシピブランド課 杉山まゆ



ポイント1:ひとつの食材に偏った食事はNG！ バランスよく善玉菌を増やそう

腸内環境を整えるためには、「善玉菌を増やすこと」を意識した食事が大切なのですが、善玉菌の増殖のみを意識して偏った食材選びにならないよう注意しましょう。整腸剤やサプリメントの服用に頼る、ヨーグルトだけを食べ続けるなどはNG。より良い腸内環境にするためには、善玉菌自体の摂取が可能な発酵食品や、善玉菌のエサとなる食物繊維・オリゴ糖を一緒に摂ることがポイントです。

ポイント2:無理せずに続けられそうな腸活を！

腸内環境に変化が感じられるのは一般的に約2週間とされていますので、ストレスを感じずに続けられる食生活を心がけましょう。ポイントとしては、1日全体の食事でも栄養バランスの帳尻を合わせるように意識することです。毎食の栄養バランスに一喜一憂してしまいがちですが、1回の食事よりも中長期的にバランスのとれた食生活を送るほうが効果的です。また、栄養素は体内にため込むことが難しく、定期的に排出されてしまうため、それを補う意味でも継続した腸活が重要となります。

■ 腸活※1に効果的な栄養素を簡単に摂取できる商品のご紹介

ドクターズ ナチュラル レシピの「ボタニカルライフプロテイン」は、こだわりの植物素材で健康的なダイエットをサポートする100%ソイプロテイン※です。19種類のスーパーフードと35素材の有機植物発酵エキス、乳酸菌、ビフィズス菌、フラクトオリゴ糖を配合しており、忙しい合間にも手軽に栄養の摂取が可能です。

着色料・香料・甘味料・酸化防止剤・増粘剤のフリー設計で、素材の味を生かした「やさしい甘さ」に仕上がっています。

※1 腸活とは腸に存在する善玉菌や善玉菌のエサとなる食物繊維を食生活で補給すること。

※2 配合しているたんぱく原料について

<通常販売>

ボタニカルライフプロテイン(きなこ味、チョコレート味、ほうじ茶味)

<食品> 内容量:375g(約15杯分)

価格:3,195円(税抜)、3,450円(税込)



<期間限定>

【美腸活カフェ LforYou青山コラボ】ボタニカルライフプロテイン(抹茶豆乳味)

<食品> 内容量:375g(約15杯分)

価格:3,195円(税抜)、3,450円(税込)



ドクターズナチュラルレシピ公式サイト:<https://foods.angfa-store.jp/>

ドクターズナチュラルレシピ公式Instagram:https://www.instagram.com/dr.s.natural_recipe/

アンファー株式会社について

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、「「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニー”です。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、「Dクリニックグループ」※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

【報道関係者お問合わせ先】

アンファー株式会社 PR課

TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155

Email:pr1@angfa.jp

【お客様からお問合わせ先】

アンファー株式会社

〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F

TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後6時(年中無休)]