

8月8日は発酵食品の日！ 全国の20代～60代の男女1800人に聞く
「現代日本人の発酵食品の摂取と体調」に関する調査

5年前と比べ「醤油」「味噌」などの摂取頻度が減少
「肌に自信がない」人は発酵食品不足の傾向

夏の終わりの急激な気温の低下にも要注意

日本人の2人に1人が体調を崩す「春夏冬（秋ナイ）症候群」

「疲れやすい」「肌が乾燥する」「ストレスが強い」と感じる人の多くは発酵食品不足を実感

8月8日（火）の「発酵食品の日」を前に、万田発酵株式会社（本社：広島県尾道市因島）は、全国の20～60代の男女1800人を対象に、「現代日本人の発酵食品の摂取と体調」に関する調査を実施しました。その結果、5年前と比べ「醤油」「味噌」など和風発酵食品の摂取頻度が減少しており、肌に自信がない人、秋に体調を崩す人は、発酵食品不足を実感する傾向にあることがわかりました。

日本人の食生活は、5年前と比べ「ヨーグルト」「チーズ」増、「醤油」「味噌」減。

- ・ 5年前と比べ「ヨーグルト」「チーズ」は摂取頻度が増加、「醤油」「味噌」など植物性乳酸菌による発酵食品は減少。
- ・ 最も摂取頻度が減った「醤油」「味噌」。50～60代の植物性乳酸菌由来の発酵食品離れが顕著。

素肌に自信がない人は、発酵食品が不足傾向に。日本人の6割が発酵食品不足を実感。

- ・ 発酵食品の摂取頻度が足りないと自覚する人は58.0%、1日に摂る種類が足りないと自覚する人は60.5%。
- ・ 「肌への自信がない」人は、「自信がある人」に比べて発酵食品不足を実感する傾向にある。
- ・ 特に素肌に自信のある人は、あらゆる発酵食品を1日2回摂取。

“腸のスペシャリスト”松生恒夫先生が、バリエーション豊かな発酵食品摂取の重要性を指摘

- ・ 夏の終わりの急激な気温低下で体調を崩す「春夏冬（秋ナイ）症候群」に要注意！
- ・ 対策はヨーグルトやチーズに加え、和風発酵食品をもう1品、たとえば、漬物や野菜たっぷりの味噌汁などを積極的に摂り、「植物性乳酸菌」の摂取を習慣化させること！

日本人の現代病「春夏冬（秋ナイ）症候群」に陥る人が2人に1人。

- ・ 夏日の長さとその後の急激な気温の低下で体調を崩す「春夏冬（秋ナイ）症候群」の人が2人に1人。
- ・ 「春夏冬（秋ナイ）症候群」の3大症状は「疲れやすい」「乾燥する」「ストレスを強く感じる」。

「春夏冬（秋ナイ）症候群」とそうでない人は、「腸内環境」と「素肌」に差。

- ・ 「腸内環境が悪い」「肌に自信がない」人は、体調を崩す傾向が強い。
- ・ 「春夏冬（秋ナイ）症候群」の3大症状が強い人ほど、発酵食品の不足を実感。

“発酵王子”伏木暢顕氏による「春夏冬（秋ナイ）症候群」を予防する「漬物活用レシピ」

- ・ 食物由来の発酵食品である漬物、味噌などを使った、手軽に作れておいしく、植物性乳酸菌が摂れるレシピとして「漬物まり寿司」と「白菜の漬物鍋」を紹介。

■実施時期 2017年7月7日（金）～7月9日（日）

■調査手法 インターネットアンケート調査

■調査対象 全国の20～60代男女1800人（男女各900人）北海道・東北、関東、北陸・中部、関西、中国・四国、九州・沖縄で均等割付

上記結果は、いずれも一般生活者の意識調査及び有識者の見解をご紹介するものです。発酵食品の摂取が、肌年齢の向上、「春夏冬（秋ナイ）症候群」の改善、腸内環境の改善などの医薬品的な効果効用につながることは解明されておりません。本報告は、特定の商品の広告ではなく、特定の商品の効果効用を保証するものでもございません。

【万田発酵について】

因島に本社を置く、発酵技術の専門会社です。温暖な気候と豊かな自然の中で、発酵に必要な微生物に適した環境をつくり、研究と開発を積み重ねています。

万田発酵の原点は、西暦1700年頃から10代続いた造り酒屋。長年培った醸造の知恵と経験により、主に健康食品事業、アグリ事業、水産・畜産事業、スキンケア事業を展開。

53種類以上の植物性原料料をバランス良く発酵する「複合発酵」が特徴。

現代日本人の食生活の変化

日本人の食生活に異変。5年前と比べ「醤油」「味噌」など発酵食品の摂取が減少。 一方「パン」「ヨーグルト」「チーズ」などは増加。

日本人の食生活を調べるにあたって、発酵食品の摂取状況を見てみました。5年前と比べた摂取頻度の増減を聞いたところ、「減った」のは「醤油」(55.9%)、「味噌」(52.4%)、「鰹節」(51.3%)、「みりん」「漬物」(同49.2%)。一方、「増えた」のは「パン」(57.2%)、「ヨーグルト」(57.1%)「チーズ」(48.1%)などでした【グラフ1】。

【グラフ1】5年前と比べた発酵食品の摂取頻度の増減

順位	5年前と摂る頻度が減った	%
1	醤油	55.9
2	味噌	52.4
3	鰹節	51.3
4	みりん	49.2
4	漬物	49.2

n=1800

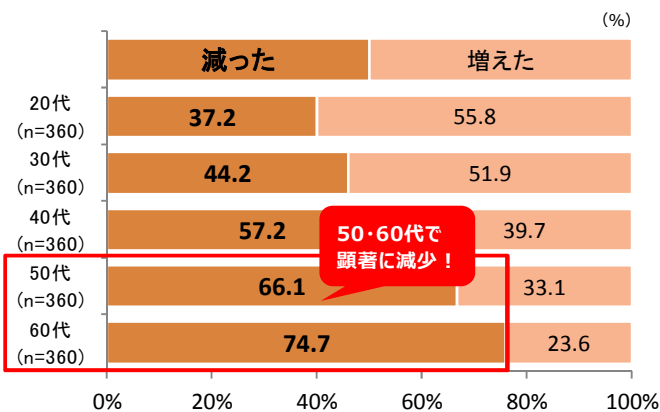
順位	5年前と摂る頻度が増えた	%
1	パン	57.2
2	ヨーグルト	57.1
3	お酢	50.0
4	納豆	48.4
5	チーズ	48.1

n=1800

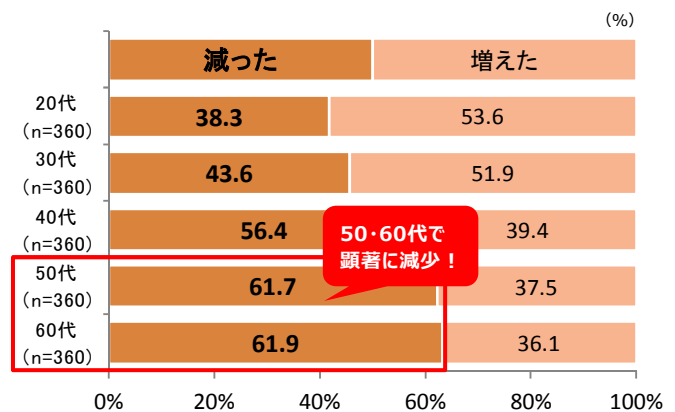
「醤油」「味噌」など植物性乳酸菌由来の発酵食品離れは特に高齢者で進む。

最も摂取頻度の減った「醤油」「味噌」について年代別に見ると、特に、50～60代で「減った」が多く、高齢者の発酵食品離れが分かります【グラフ2、3】。これらの発酵食品には植物性乳酸菌が多く含まれることが分かっています。

【グラフ2】「醤油」の5年前と比べた「摂取頻度」の増減



【グラフ3】「味噌」の5年前と比べた「摂取頻度」の増減



Doctor's VOICE (松生クリニック 松生恒夫先生コメント)

醤油、味噌などに含まれる植物性乳酸菌が現代日本人には不足しています。植物性乳酸菌は腸内環境の改善につながることも。

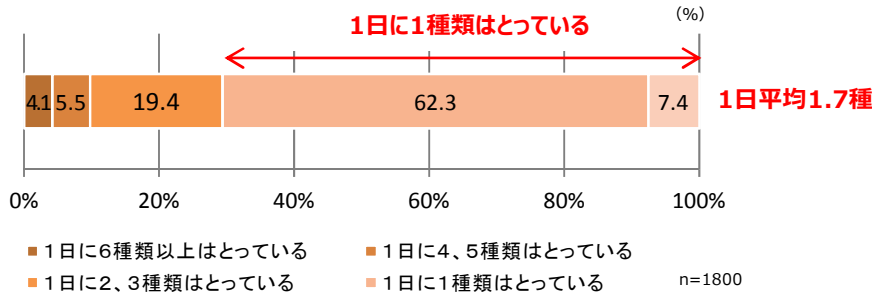
漬物や味噌、しょうゆ、酒などの発酵食品には「植物性乳酸菌」が多く存在しています。乳酸菌が腸に良いのはよく知られていますが、実は、乳製品に由来する「動物性乳酸菌」と「植物性乳酸菌」があります。日本人は本来、「植物性乳酸菌」を多く摂っていたのですが、食の欧米化にともない植物性の摂取量が減って動物性の摂取量が増えました。「植物性乳酸菌」は、もともと低温で栄養が少なく、塩分や酸度が高い過酷な状況でも育つため強い生命力があり、体内に取り込まれても胃液や腸液に耐えて生きることができます。つまり、長く体内で働き、おなかの調子を整える力があるのです。私が以前行った共同研究では、「植物性乳酸菌」の摂取によって腸内フローラが整い、患者さんによっては、1日に服用する下剤の量が減るということも分かっています。

体調・肌と発酵食品の関係

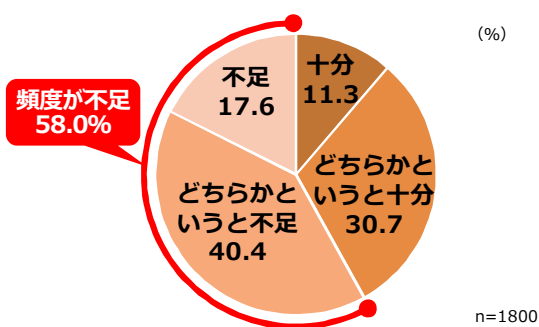
日本人の6割が発酵食品の「摂取頻度」も「摂取数」も不足していると実感。

醤油や味噌などの発酵食品の摂取頻度が減少している現代日本人。1日の発酵食品の「摂取数（種類）」は、平均1.7種です【グラフ4】。このような発酵食品の摂取頻度や1日の摂取数について自己評価を聞くと、「不足している」という回答が6割前後となり、「摂取頻度」も「摂取数」も足りないと感じていることが分かります【グラフ5、6】。

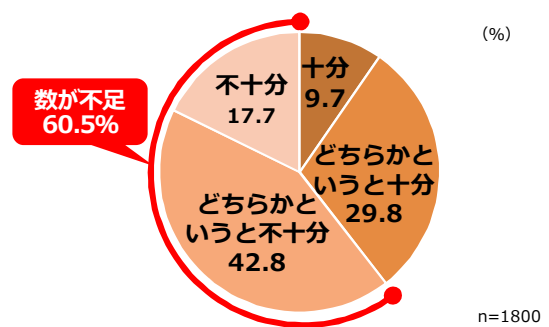
【グラフ4】1日の発酵食品の「摂取数（種類）」



【グラフ5】発酵食品の「摂取頻度」自己評価



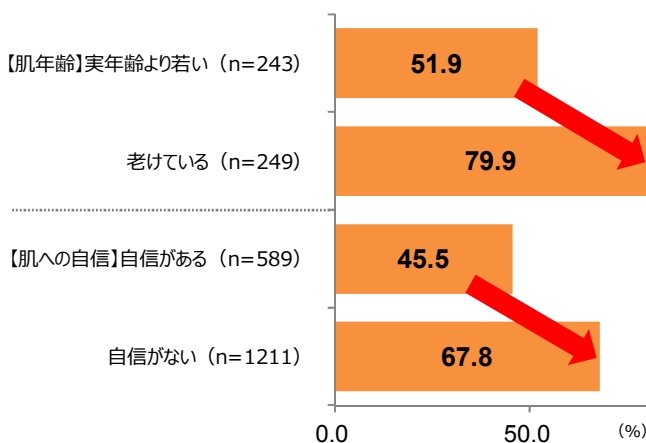
【グラフ6】発酵食品の「1日の摂取数（種類）」自己評価



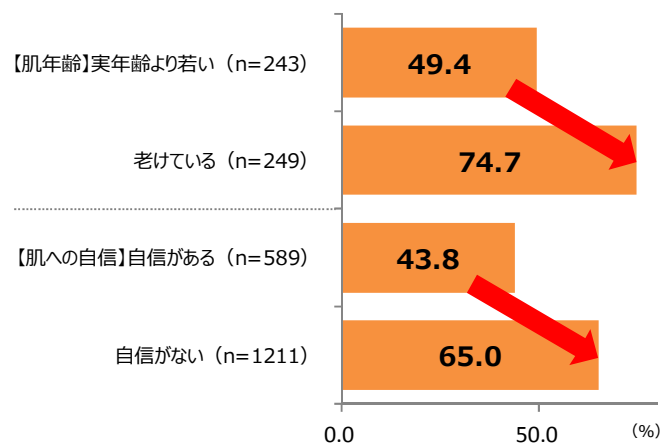
肌に自信がない人は、発酵食品が不足していると実感。

発酵食品の摂取頻度が不足していると実感している人も、1日の摂取数が不足していると実感している人も、「実年齢より老けて」いて、「肌への自信がない」と感じる傾向にあることが分かりました【グラフ7、8】。

【グラフ7】発酵食品の摂取頻度の足りていない人の特徴



【グラフ8】発酵食品の1日の摂取数の足りていない人の特徴



※上記は、一般生活者意識調査において『発酵食品の摂取頻度』と『肌への自信』の回答をクロス集計した結果に基づくものです。

「実年齢より老けている」「肌に自信がない」人は、発酵食品不足！

体調・肌と発酵食品の関係

「肌に特に自信がある」人は、発酵食品を1日に2回以上摂っている。

一方、「肌に特に自信がある（4段階評価中TOP1選択者）」と回答した人についてみると、発酵食品を1日2回以上摂るという回答が多く、特に「醤油」や「味噌」についてはともに5人に1人（20%前後）が発酵食品を「1日2回以上摂る」と回答しています。肌に特に自信のある人は、発酵食品を摂る頻度が高いようです【グラフ9】。

【グラフ9】1日2回以上発酵食品を摂る割合

(%)

		1日2回以上摂取する頻度
醤油	全体 (n=1800)	13.4
	肌に特に信あり (TOP1) (n=84)	23.8
味噌	全体 (n=1800)	5.1
	肌に特に信あり (TOP1) (n=84)	19.0
みりん	全体 (n=1800)	0.9
	肌に特に信あり (TOP1) (n=84)	9.5
鰹節	全体 (n=1800)	2.4
	肌に特に信あり (TOP1) (n=84)	13.1
お酢	全体 (n=1800)	2.8
	肌に特に信あり (TOP1) (n=84)	14.3
納豆	全体 (n=1800)	2.3
	肌に特に信あり (TOP1) (n=84)	10.7
漬物	全体 (n=1800)	2.7
	肌に特に信あり (TOP1) (n=84)	11.9
甘酒	全体 (n=1800)	1.4
	肌に特に信あり (TOP1) (n=84)	9.5
発酵食品由来のサプリ	全体 (n=1800)	1.2
	肌に特に信あり (TOP1) (n=84)	10.7
発酵食品由来の菌（乳酸菌など）のサプリメント	全体 (n=1800)	1.7
	肌に特に信あり (TOP1) (n=84)	8.3

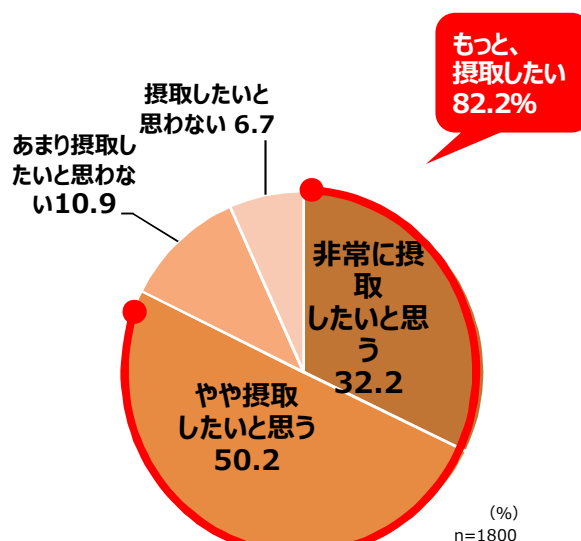
■ = 全体より10ポイント以上高率

■ = 全体より5ポイント以上高率

今後発酵食品を「もっと摂取したい」と82.2%の人が回答。

発酵食品の摂取意向について聞くと、82.2%もの人が、「もっと摂取したい」と回答しました【グラフ10】。

【グラフ10】発酵食品の摂取意向



「現代日本人の発酵食品摂取と体調」に関する調査結果について、松生クリニック院長・医学博士の松生恒夫（まついけつねお）先生にお話をお伺いしました。松生先生は、これまで4万人を超える大腸内視鏡検査の実績を有する“腸のスペシャリスト”として知られ、多数のテレビ出演やご自身の著書を通じて、“腸に良い”食生活やライフスタイルについて啓発が続けられています。

最近、まるで秋がないような天候が起因で体調を崩す「春夏冬（秋ナイ）症候群」が増えている。不足しがちな「植物性乳酸菌」由来の発酵食品をはじめとしたバリエーション豊かな発酵食品摂取によって備えを。

最近、秋になっても夏の暑さが続くことや気温の急激な低下など、まるで秋がないような天候が起因で体調を崩す人が増えています。私はこれを「春夏冬（秋ナイ）症候群」と呼べると考えています。この「春夏冬（秋ナイ）症候群」に備えるには、毎日軽い運動をしたり、シャワーだけで済ませるのではなくお風呂につかったりして、「腸を冷やさない」ようにすることが重要です。また、季節の変わり目に備えて、今から食生活を見直すことも必要です。そこで、私がクリニックでも患者さんにお薦めしているのが漬物や味噌、しょうゆ、酒などの発酵食品に多く生育する「植物性乳酸菌」の摂取です。

「動物性乳酸菌」はヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズなどに含まれるため、同時にコレステロールも多く摂ってしまいがちです。「植物性乳酸菌」が摂れる食品としては「醤油」や「味噌」の他に「漬物」があげられます。「漬物」は野菜を食べることができるため、食物繊維と一緒に摂れるという大きな利点があります。「植物性乳酸菌」による発酵食品は毎日食べることが「秋ナイ症候群」の予防につながります。ヨーグルトやチーズに加えてもう1品、たとえば漬物や野菜たっぷりの味噌汁を摂ることがポイントです。しかも、気温差が10℃になってから摂るのではなく、日頃から積極的に摂取して「秋ナイ症候群」に負けない腸の状態を保っておくことが重要です。

「春夏冬（秋ナイ）症候群」チェックリスト

今回の調査結果から、「秋ナイ症候群」の症状のトップ3として、「疲れやすい」「乾燥する」「ストレスが強い」が挙げられました。また、「肌が荒れる、肌の調子が悪い」「ガスが出る」なども高い回答率を示しました（P.5参照）。
それらも踏まえ作成したのが、以下の「秋ナイ症候群」チェックリストです。該当数が多いほど、「秋ナイ症候群」である可能性が高いのですが、たとえ1つでも当てはまる場合は、「秋ナイ症候群」を疑ってみてください。

No.	項目	☐
1	夏の暑さが長引き、以降、急激な気温の低下で体調を崩しがちだ	☐
2	夏の暑さが長引き、以降、急激な気温の低下でお腹の調子が悪くなる	☐
3	秋は疲れやすい	☐
4	秋は肌が乾燥したり荒れたりしやすい	☐
5	秋はストレスがたまりやすい	☐
6	秋はおなかにガスがたまりやすい	☐
7	秋は太りやすい	☐
8	発酵食品は、ヨーグルトやチーズなどを摂ることが多い	☐
9	味噌、醤油、漬物など、伝統的な発酵食品を摂ることが減った	☐
10	発酵食品はほとんど摂らない	☐

（監修：松生クリニック）



「植物性乳酸菌」を摂ることの重要性を紹介する松生先生の著書（廣済堂出版）。

松生クリニック院長 医学博士 松生恒夫（まついけつねお）

1955年東京都生まれ。医学博士、日本内科学会認定医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医。80年東京慈恵会医科大学を卒業後、83年同大学第三病院内科助手、94年松島病院大腸肛門病センター診療部長などを経て、2004年松生クリニックを開業。便秘外来を設け、地中海式食生活や漢方療法なども診療に取り入れ効果をあげ、全国から患者が来院する病院としても知られている。“腸のスペシャリスト”として、数多くのテレビ番組に出演するなどメディアでも活躍中。
『腸に悪い14の習慣－「これ」をやめれば腸が若返る』（PHP研究所）、『朝の腸内リセットがカラダを変える』（主婦の友社）、『漬物を食べないと腸が病気になる』（廣済堂出版）、など腸に関する著書も多数。

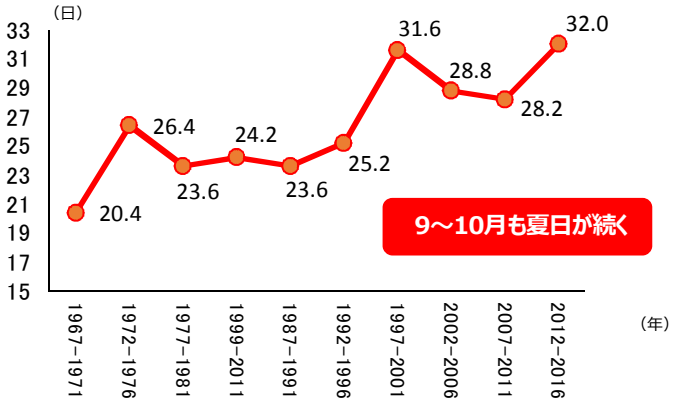
広がる 春夏冬（秋ナイ）症候群

日本人の2人に1人が「春夏冬（秋ナイ）症候群」の可能性。夏日の長さとその後の急激な冷え込みで体調を崩している。3人に1人はおなかの調子も悪化。

腸の専門家が言う通り、現代日本はまるで秋のないような気候になりつつあります。過去50年の9～10月の東京の「夏日（気温が25℃以上の日）」の変遷を見てみると、年を追うごとにその平均日数が増加しており【グラフ11】、9～10月も真夏並の暑さが続いていることが分かります。

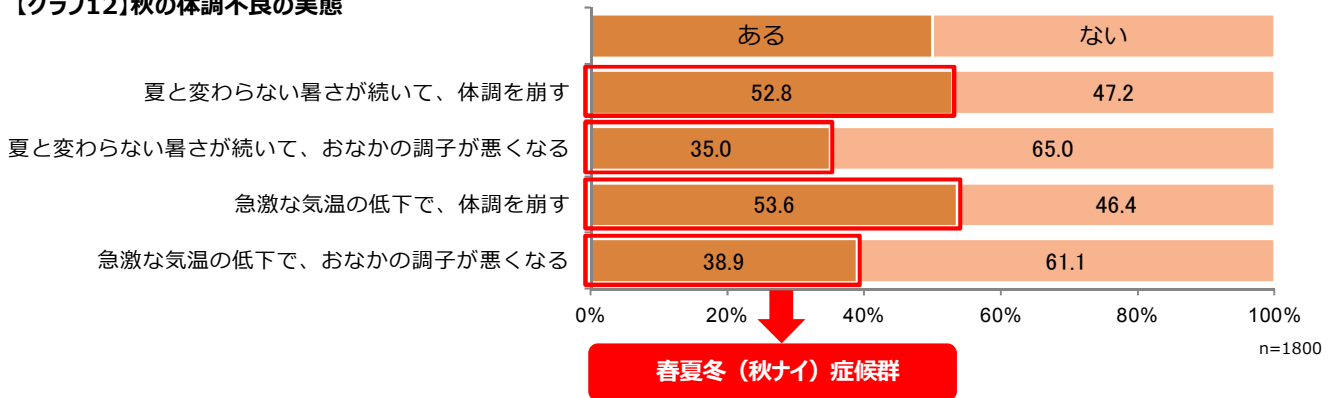
9月以降も「夏日」が続いたり、その後、急激に冷え込むことで、2人に1人以上が「体調を崩し」、3人1人以上が「おなかの調子が悪くなる」と回答しています【グラフ12】。このように、まるで秋がないから起こっているように見える体調不良を、腸の専門家は「春夏冬（秋ナイ）症候群」と呼んでいます。

【グラフ11】過去50年の9～10月の「夏日」の平均日数（東京、5年ごと）



※出展：気象庁

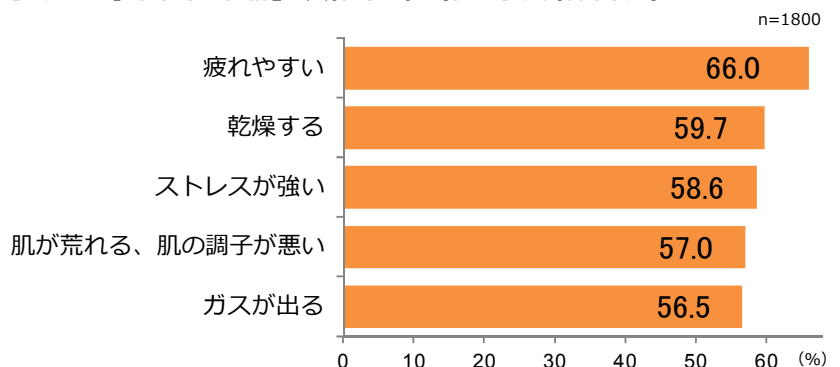
【グラフ12】秋の体調不良の実態



「春夏冬（秋ナイ）症候群」の症状トップ3は、「疲れやすい」「乾燥する」「ストレスが強い」で、いずれも過半数が症状を訴える。

【グラフ13】「秋ナイ症候群」の具体的な症状（秋に感じる体調不良）

秋に感じる具体的な体調不良としては、「疲れやすい」（66.0%）、「乾燥する」（59.7%）、「ストレスを強く感じる」（58.6%）、「肌が荒れる、肌の調子が悪い」（57.0%）、「ガスが出る」（56.5%）などがあげられました【グラフ13】。



Doctor's VOICE（松生クリニック 松生恒夫先生コメント）

「春夏冬（秋ナイ）症候群」で体調を崩すことは、「気温差10℃の法則」で腸の働きが悪くなることと一致。

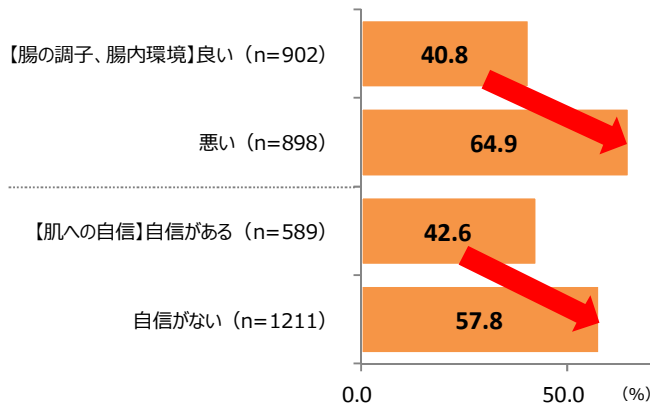
私は、以前から「気温差10℃の法則」ということを提唱してきました。これは、10℃以上の急激な温度差に晒されると、交感神経が興奮して腸の働きを抑えてしまい、おなかの調子が悪くなるというものです。特に、地球温暖化の影響で夏が長引き、翌日、突然寒くなるということがあります。このような日には、当クリニックの患者さんが通常の2倍に増えるというデータもあります。まさに、「春夏冬（秋ナイ）症候群」で体調を崩すことと一致しているのです。調査で明らかになった「春夏冬（秋ナイ）症候群」の主な症状である「疲れやすい」、「乾燥する」、「肌が荒れる、肌の調子が悪い」といった状態は、まさに「腸の秋バテ」による影響が大きいとかがえてよいでしょう。

「春夏秋冬（秋ナイ）症候群」と体調の関係

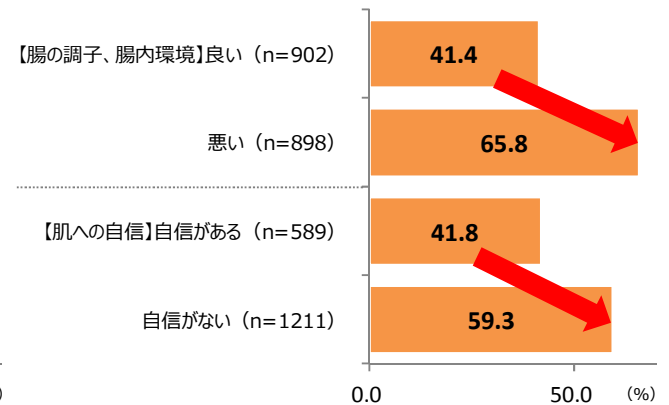
「春夏秋冬（秋ナイ）症候群」の人は、「腸内環境が悪い」「肌に自信がない」と認識。

「夏と変わらない暑さが続いて、体調を崩す」「急激な気温の低下で、体調を崩す」、つまり「春夏秋冬（秋ナイ）症候群」の人は、「腸の調子、腸内環境が悪い」「肌に自信がない」との回答が多いことがわかります【グラフ14、15】。

【グラフ14】「秋ナイ症候群」と腸内環境、肌の関係
※夏と変わらない暑さが続いて、体調を崩す



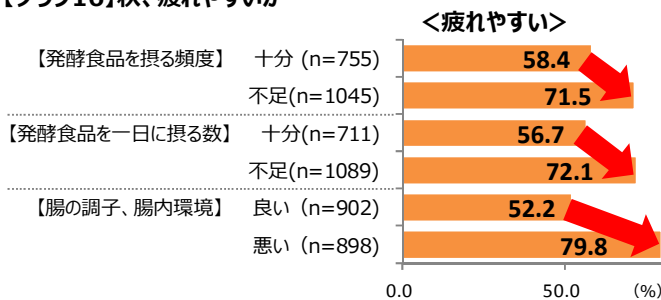
【グラフ15】「秋ナイ症候群」と腸内環境、肌の関係
※急激な気温の低下で、体調を崩す



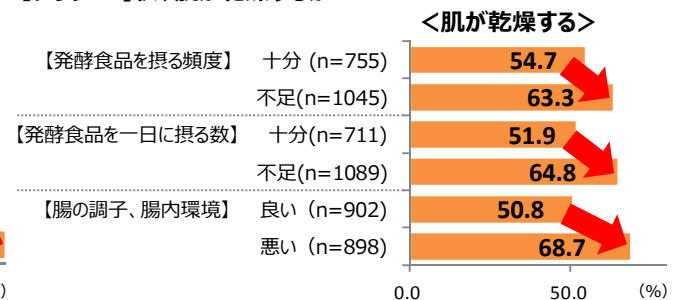
「春夏秋冬（秋ナイ）症候群」の症状がある人ほど、発酵食品の不足を実感。

「春夏秋冬（秋ナイ）症候群」の症状の5大症状（P.5参照）である「疲れやすい」「乾燥する」「ストレスが強い」についてさらに詳しく見ると、いずれも、症状がある人ほど、発酵食品の「摂取頻度」「摂取数」が不足しており、「腸内環境」が悪いとの回答です【グラフ16、17、18】。

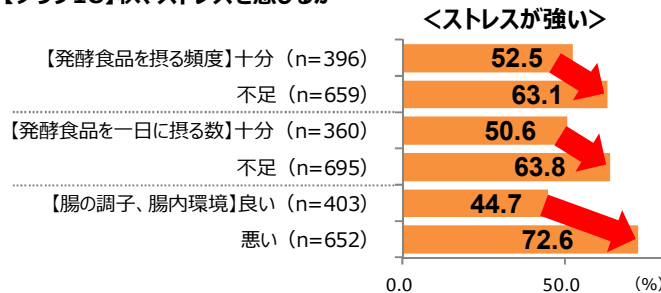
【グラフ16】秋、疲れやすいか



【グラフ17】秋、肌が乾燥するか



【グラフ18】秋、ストレスを感じるか



秋に「疲れやすい」「肌が乾燥する」「ストレスが強い」人は、発酵食品の摂取が不足、「腸内環境も悪い」結果に！

※上記は、一般生活者意識調査において『発酵食品を摂る頻度』『発酵食品を一日に摂る数』『腸の調子、腸内環境』と、秋に『疲れやすい』『乾燥する』『ストレスが強い』の回答をクロス集計した結果に基づくものです。

“発酵王子”伏木暢顕氏による「秋ナイ症候群」を予防する「漬物活用レシピ」

“発酵王子”の異名を持つ伏木暢顕氏に、手軽に作れておいしく、“秋ナイ症候群”を予防できるオリジナル「漬物活用レシピ」を作成していただきました。材料の漬物や甘酒等は、できれば手作りされることをおすすめしますが、市販のものでも美味しくお召し上がりいただけます。

【漬物まり寿司】

伏木氏による発酵ワンポイント！

植物由来の発酵食品である漬物の植物性乳酸菌が、まろやかな酸味を醸します。甘酒の麹は、その昔、砂糖がなかった時代は、料理の甘味付けとしても使われていたため、日本人にとってなつかしい甘味を感じさせます。また、麹由来のブドウ糖は、低分子で体に優しいのも特徴です。腸をバリアしてくれる植物性乳酸菌が摂取できるメニューです。

〔材料〕

・ご飯	100g	・スモークサーモン	1切（約10g）
・しば漬け	10g	・メカジキ	1切（約15g）
・すぐき漬け	10g	・茄子の浅漬け	1切（約8g）
・甘酒	10ml	・野沢菜（葉の部分）	1枚（約5g）
・塩	1g	・酢メ小肌	半身

- ① ご飯が熱いうちに④の材料をよく混ぜる
- ② ラップの真ん中に⑤の材料をそれぞれ置き、①の酢飯を各10～15gずつのせる
- ③ ラップを巾着状にし、捻じりながら形を整える



【白菜の漬物鍋】

伏木氏による発酵ワンポイント！

漬物が出汁にほどよい酸味を与え、飽きのこない味に仕上がります。植物由来の発酵食品である味噌の良質なたんぱく質が、動物性たんぱく質の物足りなさを補います。また、大豆を発酵させた味噌や醤油だけに含まれる、低分子化したアグリコン型のイソフラボンには、美肌効果も期待できます。鶏団子のひき肉は、つなぎを使わず甘酒の麹とあわせることで酵素分解が起こってネトリ感が出て、フワフワした食感が楽しめます。糠に含まれる酪酸菌は、強い整腸作用が期待できます。

〔材料〕 ※2人前

・白菜の漬物	400g	・絹豆腐	1丁
（今回は糠の古漬け）		・舞茸	1/2pc
・昆布出汁	3000ml	・エノキ	1/2pc
・白味噌	45g	・生椎茸	2個
・塩	少々	・九条ねぎ（長葱）	1束
		・トマト	1個

◇鶏団子

・鶏ひき肉	150g	・大根おろし	100g
・生姜みじん切り	5g	・モロヘイヤみじん切り	30g
・長葱みじん切り	10g	・ポン酢醤油	40ml
・塩	1g		
・甘酒	15ml		
・山芋すりおろし	30g		

- ① ③の材料の山芋以外をよく混ぜ、冷蔵庫で半日～1日発酵させる
- ② ④の材料を弱火で10分煮出す
- ③ ⑤の材料を②の中に入れる
- ④ ⑥を合わせ、たれを作る
- ⑤ ③の材料に火が入ったら、①の鶏肉に山芋すりおろしを合わせ、練り込むようによく混ぜる
- ⑥ ⑤を一口サイズの団子状にして鍋に入れる
- ⑦ メは生米から雑炊にする



“発酵王子” 伏木暢顕（ふしきのぶあき）

1975年東京生まれ。醸造料理人であり、日本の発酵食文化伝承人。発酵教室の講師としても活躍し、現在の「発酵食」、「麹」人気の立役者の一人。イタリアン、和食など料理の道を極めること20余年、食材を全く別のものにかえてしまう、不思議な麹の力に惚れ込み、独学で麹について学ぶ。メディア出演も豊富で、「発酵王子」として親しまれている。

