

都民へ新型コロナウイルス対策でしている食生活のアンケート調査 自粛生活で60%の都民が痩せない悩み、 30%がダイエット食品でお腹ポッコリと回答 ～食生活とSIBOの調査 1位は野菜 2位はヨーグルトなど～

大人のための母乳をコンセプトに日本一高級なプロテイン販売など健康食品・栄養補助食品事業を展開するオルト株式会社(所在地:東京都渋谷区、代表取締役社長 青山海太竜樹)は、2020年5月に東京都在住の方223名に対して、新型コロナウイルス対策でしている食生活とSIBO(小腸内細菌異常増殖症という、小腸内に細菌が異常に増殖してしまう病気)についての調査を行ったことを報告いたします。

◆アンケート調査結果のポイント

1. 都民の約40%の人は免疫力を高めるために食事対策している。
2. 免疫力対策1位:野菜を多く食べる 2位ヨーグルトなどを食べる。
3. 自粛生活による運動不足で都民の60%は痩せない悩みを持っている。
4. 特にダイエットをしてもお腹がポッコリという悩みを抱えた人が30%。
5. SIBO(小腸内細菌異常増殖症)の認知度わずか8.5%

◆調査概要

調査方法:インターネット調査

調査対象:東京都在住20代～60代の男女

回答数:223名

調査時期:2020年5月

詳細は事項をご確認ください▶

【リリースに関してのお問い合わせ先】

■会社名:オルト株式会社

■住所:〒150-0002東京都渋谷区渋谷1-19-5 渋谷美竹ビル3階

■担当者名: 橋本

■電話番号: 03-3498-1787

■メール: hashimoto@kenko.co.jp

■HP: <https://www.ortho-corp.jp/>

◆SIBO(小腸内細菌異常増殖症)とは？

小腸内で細菌が異常に増殖することによって、様々な不調が起こることを言う。

腸内細菌はこれまでもっぱら大腸の中にいるものばかり一般には考えられてきたが、実は小腸内にも、大腸に比べて少ないが(内容物1g当たり1万個くらい)、細菌が住みついていることが最近分かってきた。

その細菌が何かの原因で異常に増殖して1g当たり10万個ほどになるとSIBO(小腸内細菌異常増殖症)と呼ばれる病気になる。

◆九州大学生体防御医学研究所感染制御学分野の吉開泰信名誉教授のコメント



「SIBOと免疫食品について」

腸内細菌には酸素がないと生きていけない好気性菌、酸素がなくとも生きていける通性嫌気性菌、酸素があるとかえって死んでしまう偏性嫌気性菌がいる。小腸には好気性菌、通性嫌気性菌が多く、大腸には偏性嫌気性菌が大量に存在する。ヨーグルトの乳酸菌は通性嫌気性菌で、主に小腸で働く。一方、ビフィズス菌は嫌気性菌なので主に大腸で働く。

免疫プロテインの抗体は、主に好気性菌と通性嫌気性菌に対する抗体なので、小腸内で異常に増殖した腸内細菌を抑制してSIBOに対して有効に働く可能性がある。逆にヨーグルトの乳酸菌はSIBOをかえって悪化させる可能性も考えられよう。

今まで医者に行ってもなかなか相手にされなかった「下痢と便秘を繰り返す」とか「お腹がパンパンでおならが臭い」とか「ダイエットしているのにお腹ポッコリ」とかの悩みを抱える人は要注意。

SIBOという病気で注目されるのは、これまでお腹の免疫に良いとされて来たヨーグルトとか、食物繊維とか、トクホのオリゴ糖とか、納豆やキムチなどの健康食品の多くが、SIBOの人にとってはかえって食べれば食べるほど悪くなる、つまり逆効果になることが多い。

SIBOの研究者は、今まで原因不明とされて来たお腹の不調の多くが、納豆やヨーグルトだとしてそのリストを作っている。それによると、SIBOの人が避けるべき食品としてリストアップされた大多数が、ダイエットに良いとして流行した「低GI値食」に重なっていることがわかる。つまり、ダイエットに良いとせつせと撰っていた納豆や大豆製品、ヨーグルトなどでかえってお腹がポッコリして少しも痩せない、ということがおこる場合もある。