

発酵食品を食生活に取り入れたいと思う人が9割以上 腸内環境を整える効果を期待する声が多数

コロナ禍で食べる機会が増えた食品は 1位がヨーグルト、2位が納豆で発酵食品に

植物発酵食品「万田酵素」を製造・販売する万田発酵株式会社(本社：広島県尾道市、代表取締役社長：松浦良紀)は、家にいる時間が増える状況の中、全国の30代～60代の男女を対象に、「在宅時間の長期化における人々の食生活の意識の変容に関する調査」を実施しました。

今回の調査では、以前より意識して食べるようになった食材はヨーグルト、納豆などの「発酵食品」であり、多くの人々が「発酵食品」に注目していることが明らかとなりました。調査結果は以下のとおりです。

【主な調査結果トピックス】

■ コロナウイルスの影響で、食生活への意識が変化

食べる機会が増えた食品の多くが発酵食品に

- ・ 食べる機会が増えた食品 1位：ヨーグルト、2位：納豆、3位：野菜
- ・ スーパーなどで売れていると実感する食品 1位：納豆、2位：ヨーグルト、3位：野菜

■ 発酵食品を取りたいと思う人は9割以上！

- ・ 発酵食品を食生活に取り入れたい人は91.3%
- ・ 取り入れたい理由は「腸内環境を整える」効果を期待して

■ 発酵食品の中には単一発酵と複合発酵があると知らない人が6割以上！

複合発酵食品を取り入れたいと思う人は87.9%に

- ・ 複合発酵食品を取り入れたいと考える理由は
「腸内環境が良くなりそうだから」「より健康的になりそうだから」
「単一より効能がよさそうだから」「一度にたくさんの発酵成分を取り入れることができるから」など

【調査概要】

調査エリア：全国

調査対象者：30～60代の男女

サンプル数：832名

調査期間：2020年5月15日（金）～2020年5月16日（土）

調査方法：インターネット調査

*** 本資料に含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず『万田発酵調べ』と明記下さい。**

＜調査結果概要＞

コロナ禍で生活が大きく変化する状況をふまえ、30～60代の男女832名に食生活の意識の変容に関する調査を行ったところ、健康を意識して食べる頻度が上がった食品は何かという問いについては、1位はヨーグルト、2位が納豆となり、他にも味噌やキムチなど、健康を意識して食べる頻度が上がった食品の中の多くが発酵食品であることが分かりました。

また、スーパーや食料品店に行って、健康意識から売れていると実感する食品も、1位が納豆、2位がヨーグルトで、発酵食品が非常に多いことが分かりました。このことから、コロナ禍で食生活への意識が変わり、発酵食品が取り入れられるようになったことが見受けられます。

次に、様々な効果が期待される発酵食品を取り入れたいかという問いについては、「とても取り入れたい」「できれば取り入れたい」と回答した人が合わせて91.3%という結果になりました。

その一方で、発酵食品には単一発酵食品と複合発酵食品があることを知っていたと回答した人は約4割程度で、6割以上の人複合発酵食品を知らないことが判明しました。

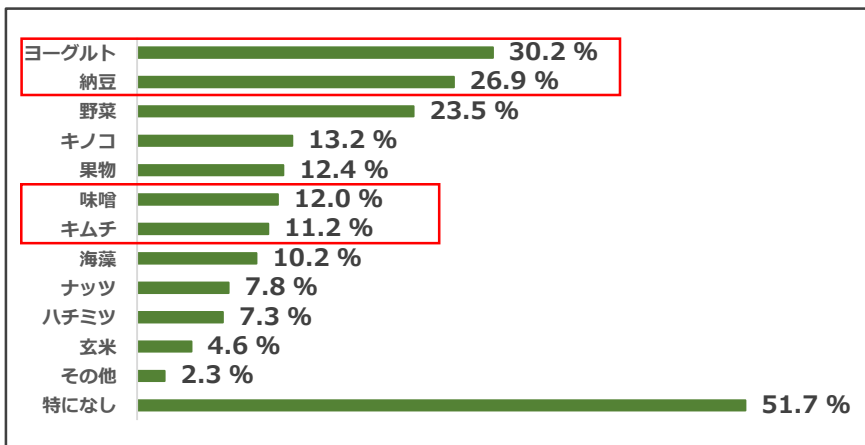
また、複合発酵食品を取り入れたいかについては、「とても取り入れたい」「できれば取り入れたい」と回答した人が合わせて87.9%となり、取り入れたい理由としては、「健康によさそうだから」「より多くのものを単品で取れば便利」などの声があがりました。

在宅期間の長期化で健康への意識が高まる中、栄養豊富な発酵食品に改めて注目が集まっていることが見受けられます。

＜調査項目詳細＞

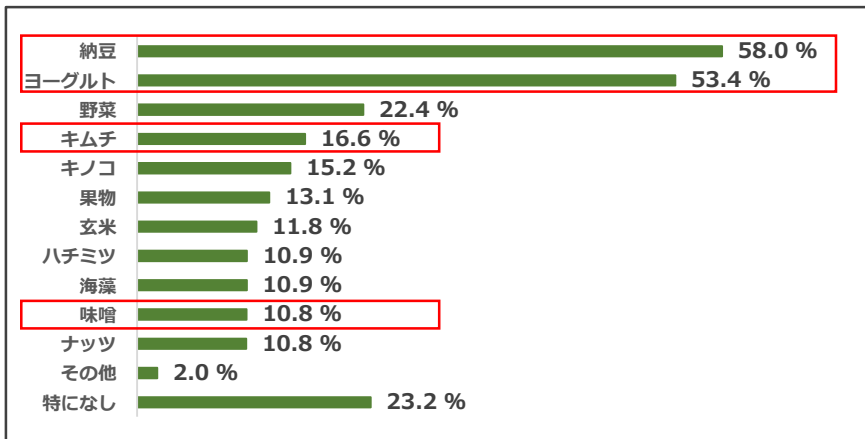
Q1：新型コロナウイルス流行において、以前と比較して健康を意識して食べる頻度が上がった食品は何ですか。（いくつでも）

1位がヨーグルト、2位が納豆、3位が野菜という結果となり、その他の発酵食品も多く回答され発酵食品が多く取り入れられるようになったことが分かりました。



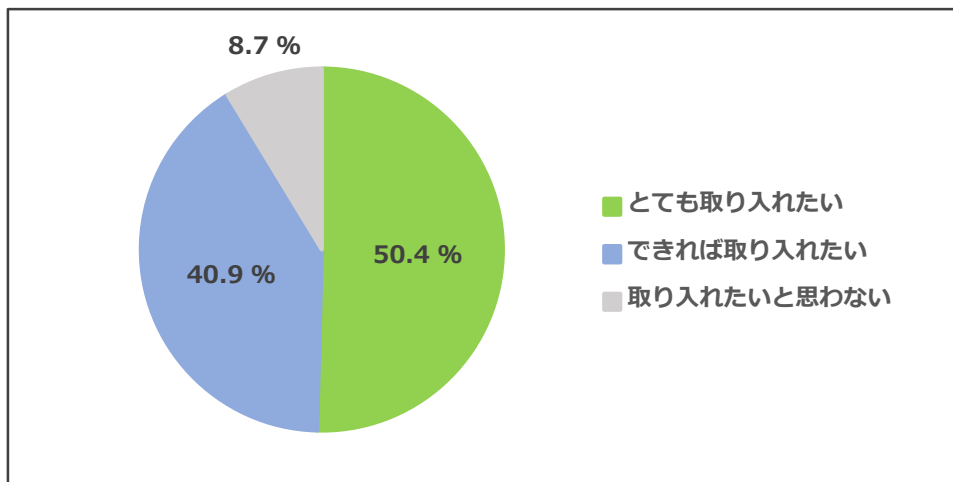
Q2：スーパーや食料品店に行って、健康意識から売れていると実感する食品は何ですか。（いくつでも） ※新型コロナウイルスが流行してからのことについてお答えください。

1位が納豆、2位がヨーグルトという結果となり、実際に売れていると実感する食品に関しても、発酵食品が多い結果となりました。



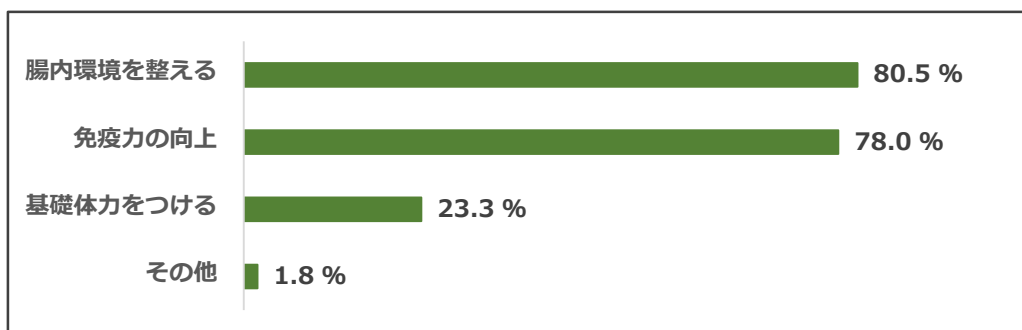
Q3：発酵食品には、様々な効果が期待されていますが、実際に発酵食品を食生活に取り入れたいと思いますか？

91.3%の人が発酵食品を取り入れたいと回答し、多くの人が発酵食品に注目していることが分かりました。



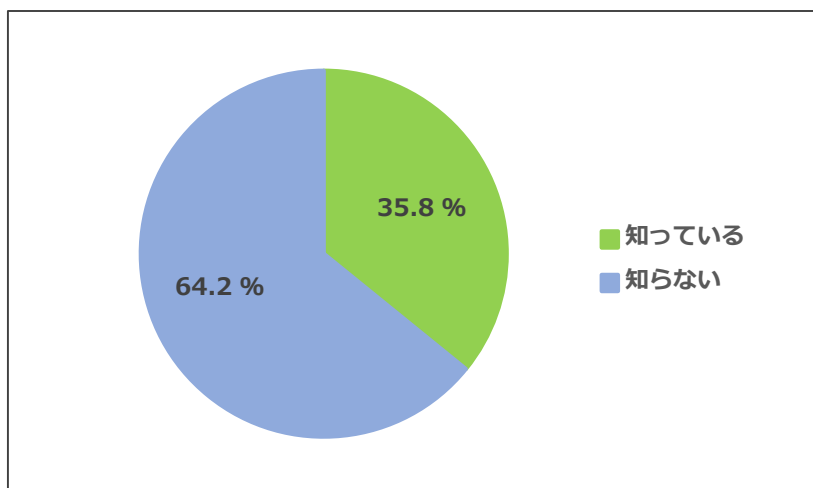
Q4：Q3で「とても取り入れたい」「できれば取り入れたい」と答えた方にお伺いします。発酵食品を取りたいと考えるのは、どのような効果を期待してですか？（いくつでも）

「腸内環境を整える」効果を期待する回答が最も多く、多くの人が健康を意識して発酵食品を取り入れたいと考えていることが分かりました。



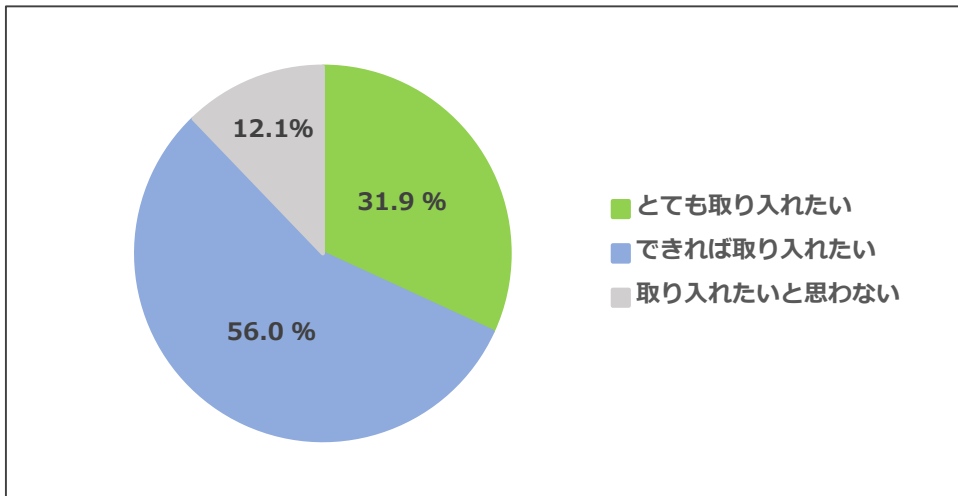
Q5：発酵食品の中には、納豆やヨーグルトなどの単一発酵、複数の食材を発酵させる複合発酵の食品があること知っていますか。

ヨーグルトなどの単一発酵食品を認知している人は多くいますが、複数の食材を発酵させる複合発酵の食品があることを、6割以上の人々が知らなかったということが判明しました。



Q6：複数の食材を発酵させる複合発酵の食品を取ってみたいと思いますか。

多くの方が知らなかったと回答した複合発酵食品ですが、取り入れたいと考える人は合わせて87.9%となり、多くの方が複合発酵食品を取り入れてみたいと考えていることが分かりました。



Q7：Q6で「とても取り入れたい」「できれば取り入れたい」と答えた方にお伺いします。複合発酵の食品を取りたいと思うのはなぜですか。

複合発酵食品を取り入れたい理由に関しては、「より腸内環境が良くなりそうだから」「より多くのものを単品で取れたら便利」などの声が上がりました。

<コメント（抜粋）>

- ・複合発酵の方がより腸内環境が良くなりそうだから。
- ・腸内環境を良くして、丈夫になりたい。
- ・複数の食品の相乗効果が期待できそう。
- ・より健康的になりそうだから。
- ・バランスの良い栄養摂取を行いたいから。
- ・昔から体にいいとされてきた日本由来のものなので。
- ・単一より効能がよさそうだから。
- ・納豆、ヨーグルトはほぼ毎日摂取しているが、より多くのものを単品で取れば便利。
- ・一度にたくさんの発酵成分を取り入れることができるから。
- ・いろんな物が一緒に取れるのは手軽だと思う。
- ・どのくらい効果があるのか試したことが無く興味があるから。

■ 健康のためにはきちんと栄養を取ることが重要 日々の食事に発酵食品を

発酵食品の中には発酵に関与した生きて菌や死んだ菌、菌が代謝した、あるいは産生した成分などが含まれており、これらを口から取り入れると、胃酸で部分的に代謝分解されたり、あるいはそのままの状態で腸まで届けられたりします。腸に到達したこれらの成分や死んだ菌は、元々腸に存在していた腸内細菌（善玉菌）の餌になり、生きて菌はそのまま腸内の細菌叢の一部として取り込まれるなどして、様々な化学物質の産生を開始したり、産生量の向上を引き起こしたりします。これらの産生された物質は、人体の健康維持に必要な物質やその原料になります。

また、善玉菌が増えることで、悪玉菌の増殖を抑え、腸内の微生物菌叢が良好な状態になると、様々な健康にいい効果をもたらします。

健康にいい効果を継続させるためには、ヨーグルトや納豆、漬物など、生きてビフィズス菌や乳酸菌を含む発酵食品や、菌が発酵生産した物質が豊富に含まれる味噌や醤油などの発酵食品を毎日の食事に上手に取り入れることが重要です。



万田発酵株式会社
研究開発部 部長
岸田晋輔

■ 発酵食品は、食品元来の呈味や日持ちを良くしたり、人体に役立つ新しい成分をつくる

発酵は元来自然が人類に与えた、人体に有用な新規な活性成分を微生物という生命体を工場として創生する天然の恵みです。この工場で重要な働きをする微生物が持つものづくりの道具の一つが酵素と呼ばれるものです。

古来から、アルコールやお酢、醤油、納豆などの発酵食品から、近世以降の青カビや放線菌などがつくるペニシリンをはじめとした抗生物質などに至るまで、これらすべて微生物が自分たちが生きるために、存在する栄養分を食べて増える際、つまり発酵において産生される恵みです。

人類はその歴史において自然に発酵をうまく最適化することで創生される事物の質を変えたり、量を増やしたり人為的に菌を植えたりすることで発酵の産物を役立て、産業、工業化してきたわけで、発酵の歴史は人類の歴史と共にあります。

発酵食品は、この発酵により、食品元来の呈味や日持ちを良くしたり、消化を良くしたり、栄養成分を改変向上し人体に役立つ新しい成分を作ったり、人間が本来代謝消化できない不可食な事物を可食化したりできるわけです。

■ 植物発酵食品（植物発酵エキス）の可能性

腸内のビフィズス菌が増加傾向に

日本人9名を対象に、1日5g「植物発酵エキス」を摂取する実験を2週間行ったところ、善玉菌として腸内を整えるビフィズス菌が増加傾向となることが確認されました。（※1）

（※1）出典：植物発酵物（FBP）の摂取が腸内環境に与える影響：非盲検試験
第17回日本機能性食品医用学会総会（2019.12）

