「腸活している人のおなかトラブルの実態と
医師が注目する“低FODMAP食”の重要性」に関する調査

腸活食品で不調を感じる原因

低FODMAP食の

知られざる効果とは

目次・調査概要

目次・調査概要 ・・・2
調査背景・トピックス ・・・3
1.「腸活している人のおなかトラブルの実態と、医師が注目する“低FODMAP食”の重要性」に関する調査 ・・・4
腸活中のおなかの不調の有無 ・・・5
男女で違いが出るおなかの反応 ・・・6
人によって大きく分かれる不調への対処法 ・・・7
腸活に取り入れる食品は定番食材が中心 ・・・8
おなかの不調がQOLに与える影響 ・・・9
医師と一般の間にあるFODMAP認知の差 ・・・10
医師が見る複合的なIBSの原因 ・・・11
IBS患者への食事指導はFODMAPを重視 ・・・12
低FODMAPが支える、日常の快適 ・・・13
医師が低FODMAP商品を強く支持している傾向 ・・・14
調査のまとめ ・・・15
2.デリケートなおなかにやさしい選択 マイ・フローラ フリー ・・・16
低FODMAP食で腸活するなら「マイ•フローラ フリー」 ・・・17
会社概要 ・・・19

調査概要
「腸活している人のおなかトラブルの実態と、医師が注目する“低FODMAP食”の重要性」に関する調査

【調査期間】
2025年11月28日（金）～2025年12月1日（月）

【調査方法】
PRIZMAによるインターネット調査

【調査人数】1,015人（①608人／②407人）

【調査対象】
調査回答時に
①食品で腸活をしたことがある男女／②消化器内科医と回答したモニター

【モニター提供元】
PRIZMAリサーチ

【調査元】
野村乳業株式会社（https://www.nomura-milk.co.jp/）

本調査における「腸活」とは

積極的に健康的な生活習慣に取り組むことで、心身のコンディション維持やより豊かな日常生活の実現を目指す、前向きなライフスタイルの通称を指します。
※便秘、下痢などの疾病の治療や予防、あるいは腸内環境の医学的な改善といった医薬品的な効能効果を暗示・標榜するものではありません。

調査背景・トピックス

調査背景：腸活ブームの拡大と「食によるセルフケア」の見直し

近年、健康志向の高まりとともに「腸活」に関心が集まっています。ヨーグルトや発酵食品、食物繊維を積極的に摂り、腸内環境の改善を目指す取り組みは幅広い世代に浸透しつつあります。一方で、腸活に取り組んでいるにも関わらず、おなかの張りや違和感など、思わぬ不調を感じるケースも聞かれるようになりました。腸に良いとされる食材が、必ずしもすべての人に適しているわけではないという認識は、まだ十分に広がっているとはいえません。
食材に含まれる成分が消化機能に影響を及ぼす可能性が指摘されるなかで、「どの食品を、どのように取り入れるべきか」を見極めることが今後重要になっていくと考えられます。しかし、腸活がうまくいかない理由が把握できず、対処法が分からないまま不調を抱える人が一定数いることも課題のひとつです。
こうした背景から、腸活実践者の感じているおなかのトラブルの実態や、医療現場で注目されつつある「低FODMAP」という食の概念への認識度を把握することが求められています。
本調査は、食品で腸活をしたことがある男女および消化器内科医を対象に、腸活に伴う不調、対処行動、食材選択、低FODMAPの理解度などを総合的に明らかにすることを目的として実施いたしました。

トピックスタイトル

- 腸活をしていても不調を感じる人が一定数おり、食品選びによっては逆効果となる可能性が示された。
- 不調の内容は男女で異なり、男性は下痢、女性はおなかの張りがが中心となる傾向がみられた。
- 不調時の対処は薬の使用が最多だが、何もせずに様子を見る人もおり、自己管理のばらつきが確認された。
- 腸活に取り入れられる食品は乳製品が中心で、一般的に“腸に良い”とされる食材が広く選ばれていた。
- おなかの不調は生活の質を下げるとの認識が強く、腸の状態が日常生活に直結していることが示された。
- 一般のFODMAP理解は低く、医師との間に大きな知識ギャップが存在していた。
- 医師は低FODMAP食の有用性を高く評価し、IBS対策として勧めたいという意向が強いことが明らかになった。

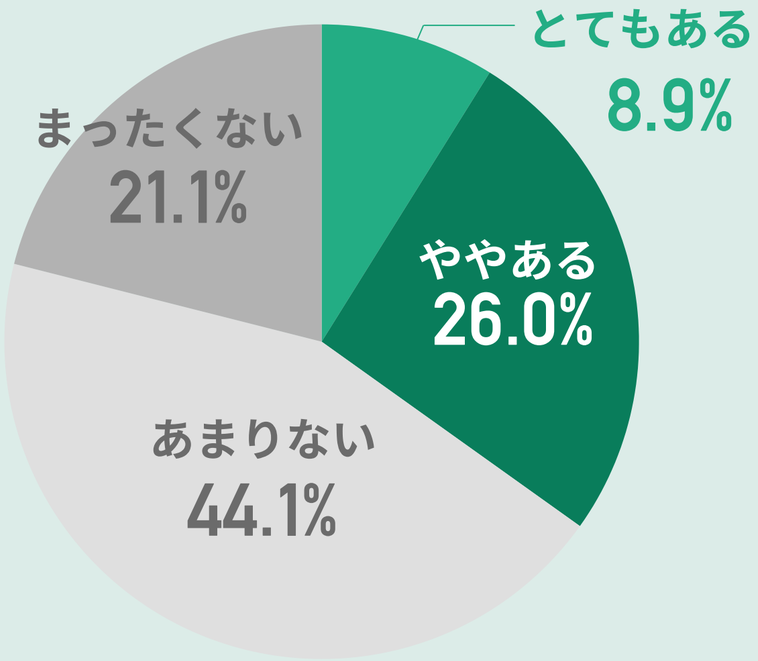
1.「腸活している人のおなかトラブルの実態と、医師が注目する“低FODMAP食”の重要性」に関する調査

腸活中のおなかの不調の有無

腸活を続けていても、不調を感じる人が一定数いることが判明した。

食品による腸活を行っていて、
おなかの不調を感じたことはありますか？

ー食品で腸活をしたことがある男女が回答ー



腸活への期待とのずれ

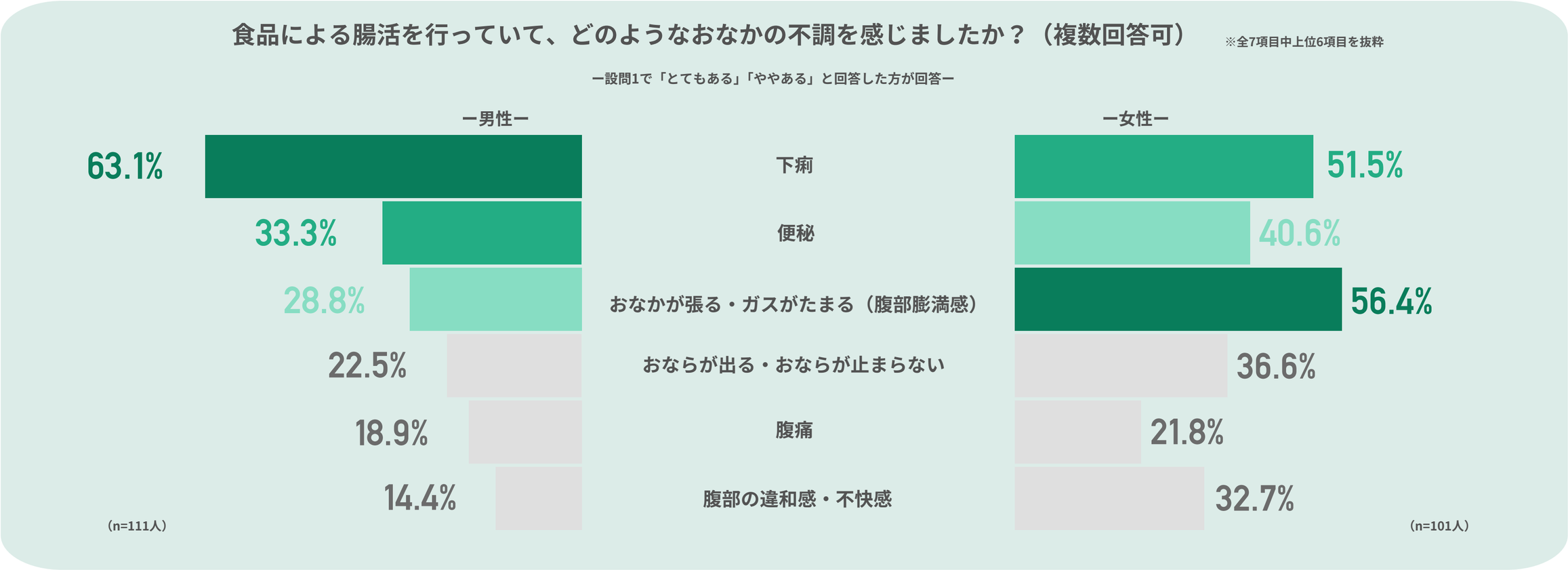
腸に良いと思って食品を選んでいるにもかかわらず、不調を感じる人がいることは、
期待していた効果が十分に得られていない可能性を示します。
食品の種類や体質の違いにより、思わぬ反応が起きてしまう場合があるようです。

不調を見逃しやすい背景

一方、「あまりない」「まったくない」と回答した層も多く、
軽度の変化に気づいていない可能性も考えられます。
腸の調子は日々変わりやすいため、原因を特定しづらく、
気づかないまま不調が続くケースもあるのではないでしょうか。

男女で違いが出るおなかの反応

男性は下痢、女性はおなかの張りが多く、感じ方に男女差が見られた。



男性では下痢が多く、女性ではおなかの張りが多いなど、性別によって現れやすい不調が異なりました。
身体の仕組みやホルモンの影響などが背景にあると考えられます。
腸活は個人差が大きく、自分に合った方法を見つけることが重要だと考えられます。

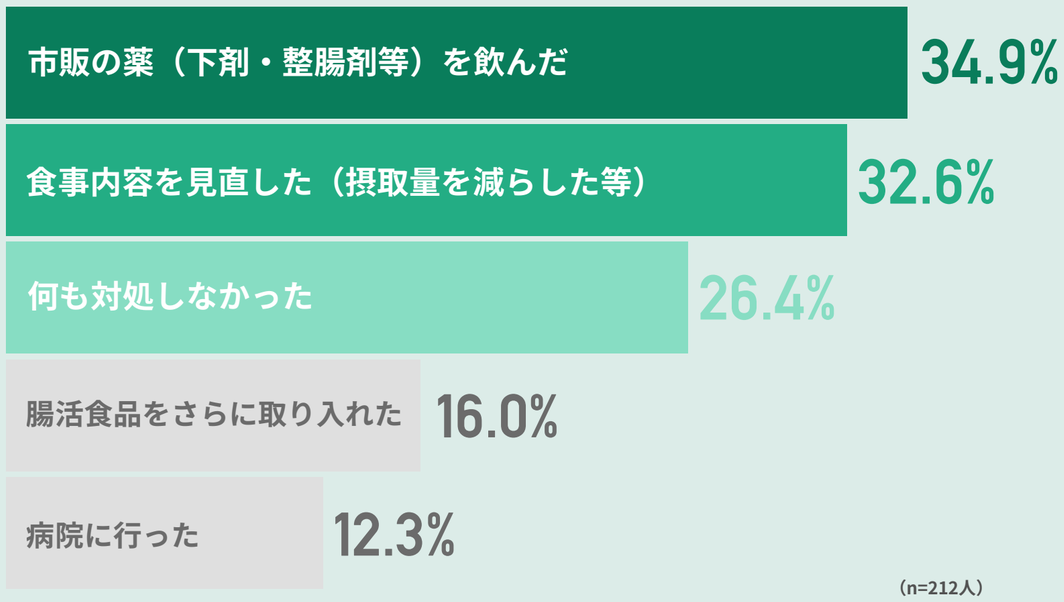
人によって大きく分かれる不調への対処法

薬を使う人が最も多い一方、何もしない人も一定数いた。

食品による腸活でおなかの不調を感じた際、
どのような対処を行いましたか？（複数回答可）

※全6項目中上位5項目を抜粋

ー設問1で「とてもある」「ややある」と回答した方が回答ー



（n=212人）

薬に頼る傾向

薬で早く改善したいという意識がある一方、
根本原因には向き合えていない可能性があります。
症状が繰り返される背景には、食品選びの影響があるといえるでしょう。

食生活改善の取り組み

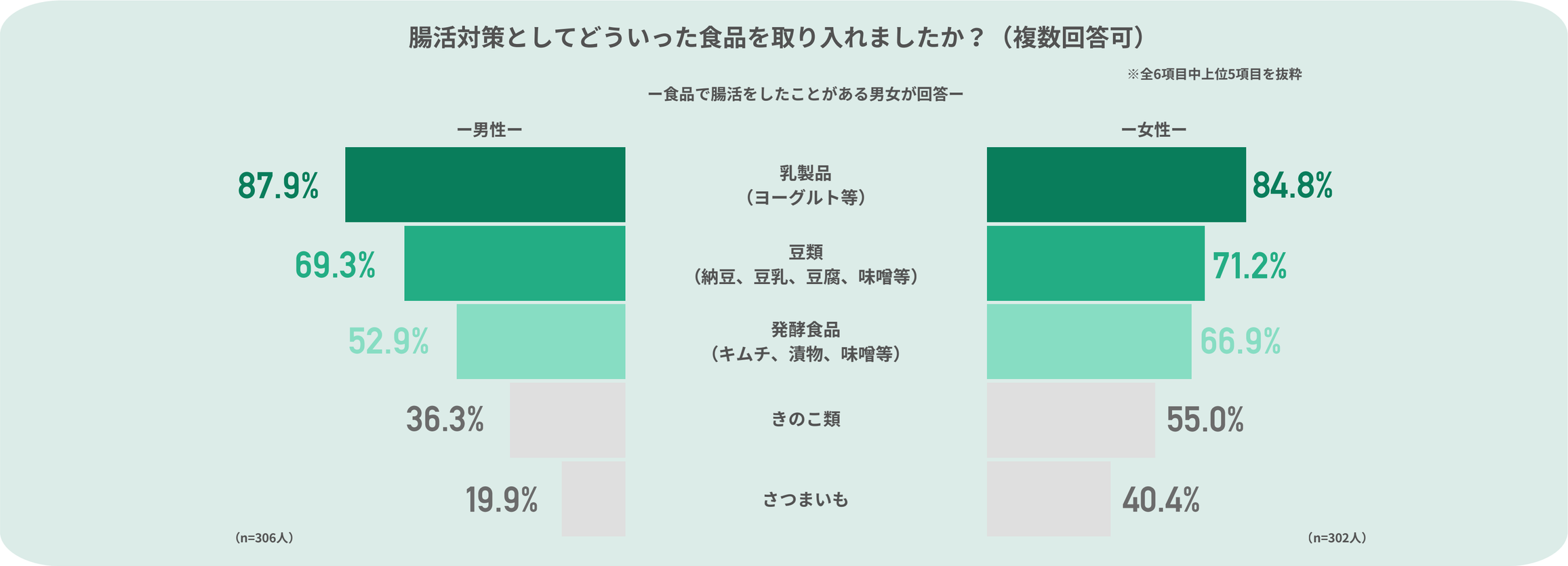
摂取量を調整するなど、食事を見直す取り組みを行う人も多く、
腸活をより良くしていきたいという姿勢が表れています。
食品との相性を探るきっかけにもなる行動です。

無対処層の存在が示す課題

不調があっても何も対処しない人がいた点は、
原因が分からず行動に移れない可能性を示しています。
正しい情報が届いていないことが、対処の遅れにつながっていると考えられます。

腸活に取り入れる食品は定番食材が中心

乳製品を中心に、広く“腸に良い”とされる食品が選ばれていた。



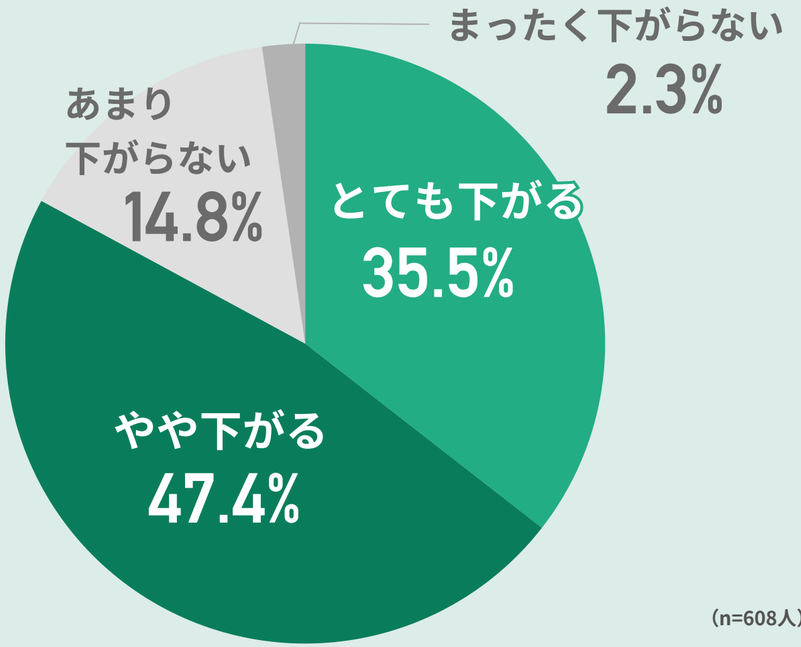
乳製品は手軽で続けやすく、腸の健康を意識した食品として広く浸透しています。普段の食事に取り入れやすい点が支持されていると考えられます。
不調を感じる人がいる一方で、発酵食品を積極的に選ぶ人が多い結果から、
「定番の腸活食品も人によって合う・合わないがある」という現状がより明確になりました。

おなかの不調がQOLに与える影響

多くの人が生活の質が下がると感じており、腸の状態が日常に影響していた。

おなかの不調によって、どのくらいQOL（生活の質）が下がると思いますか？

ー食品で腸活をしたことがある男女が回答ー



（n=608人）

生活への直接的な影響

おなかの不調があると、外出や仕事に支障が出るなど、
生活の快適さが下がると感じる人が多いことが分かりました。
腸の調子は思っている以上に日常へ影響しています。

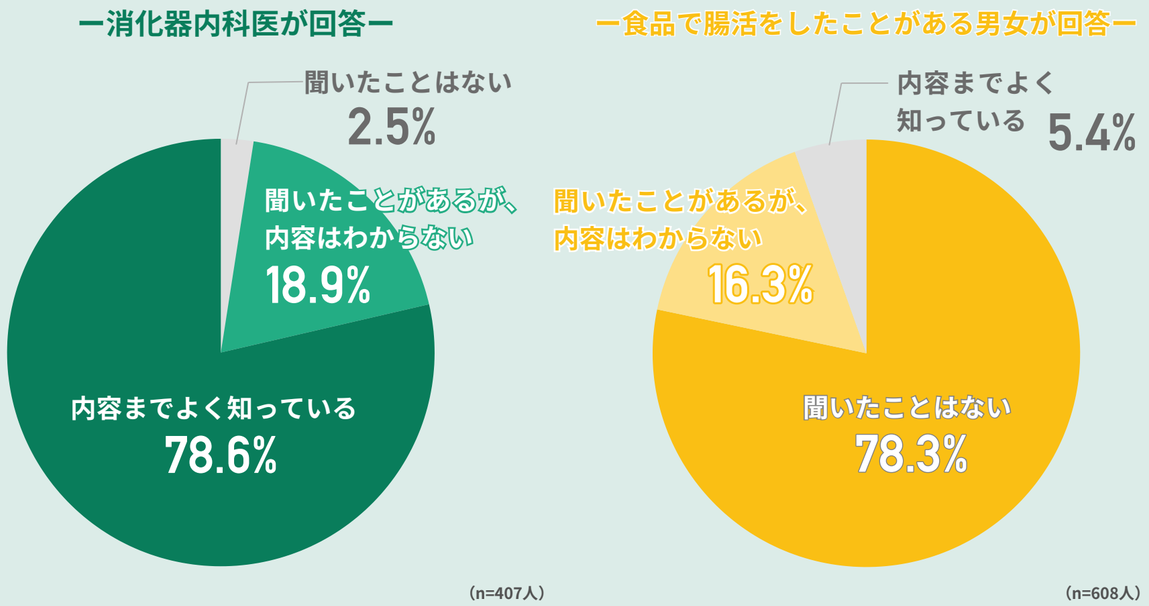
軽視できない負担感

「生活の質は下がらない」と感じる人が少なかったことから、
不調を軽く扱えない実態がうかがえます。
腸の状態を整えることが生活の過ごしやすさにつながります。

医師と一般の間にあるFODMAP認知の差

医師の理解は深い一方、一般の認知は非常に低かった。

FODMAP（フォドマップ）という言葉や概念について知っていますか？

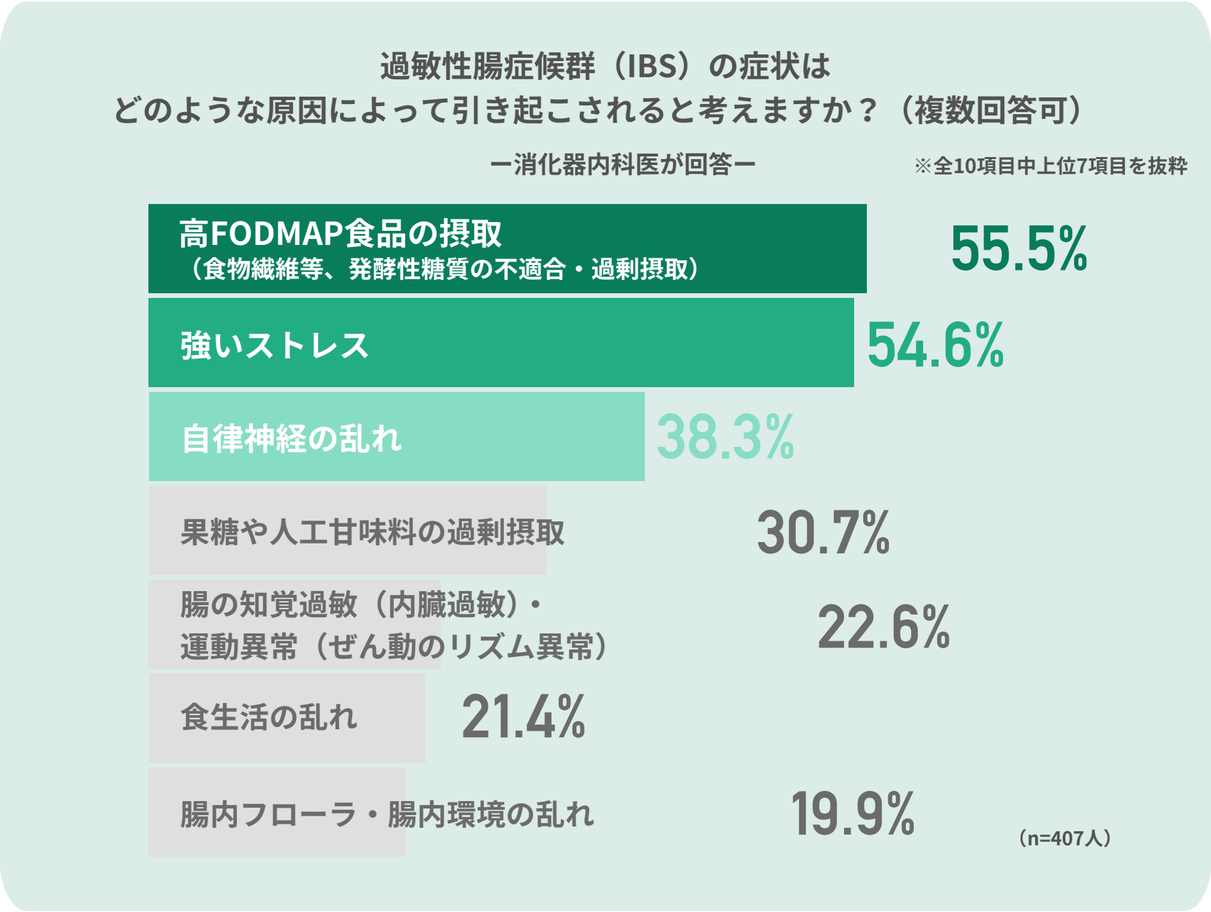


専門知識の浸透度

医師は診療に必要な知識としてFODMAPを理解している一方、
腸活をしている一般層では聞いたことがない人が多く、
知識の差が明確に表れました。
このギャップは、腸活対策としての食材に関心が集まる中で、
FODMAPに関する理解が十分に浸透していない状況が
浮き彫りとなりました。

医師が見る複合的なIBSの原因

FODMAPに加え、ストレスなど複数の要因が関わると考えられていた。



FODMAPの影響

IBSの原因として高FODMAP食品を挙げる医師が多く、
食材の成分が腸に大きく影響するという専門的な見解が示されました。

ストレスとの関与

ストレスや自律神経の乱れも重要な要因として見られており、
腸と心が影響し合うことが反映された結果といえます。

生活習慣の影響

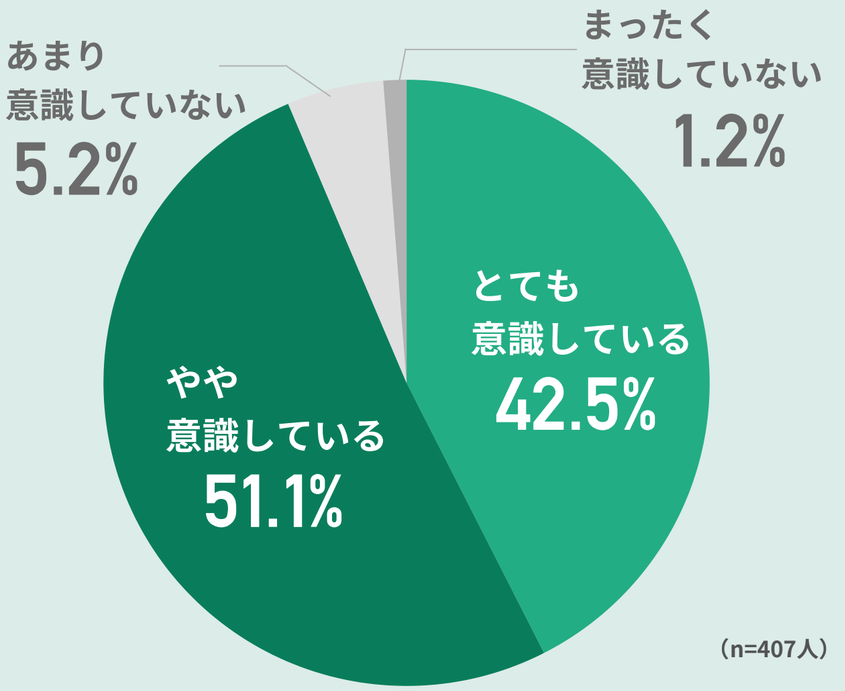
食生活の乱れや睡眠不足など、
現代的な生活環境もIBS症状を悪化させる背景として考えられます。

IBS患者への食事指導はFODMAPを重視

多くの医師がFODMAPを意識して指導していた。

過敏性腸症候群（IBS）の可能性のある患者の食事指導をする際、
FODMAP（小腸で消化・吸収されにくい糖質を含む食材）の概念を
意識していますか？

ー消化器内科医が回答ー



（n=407人）

医療の現場で広がる意識

多くの医師がFODMAPを意識して指導しており、
IBS管理において重要な基準として確立されつつあることが分かります。

少数派の存在

一部の医師が意識していないという結果は、
専門家の間でも知識や実践レベルに差がある可能性を示しています。

生活者への広がり

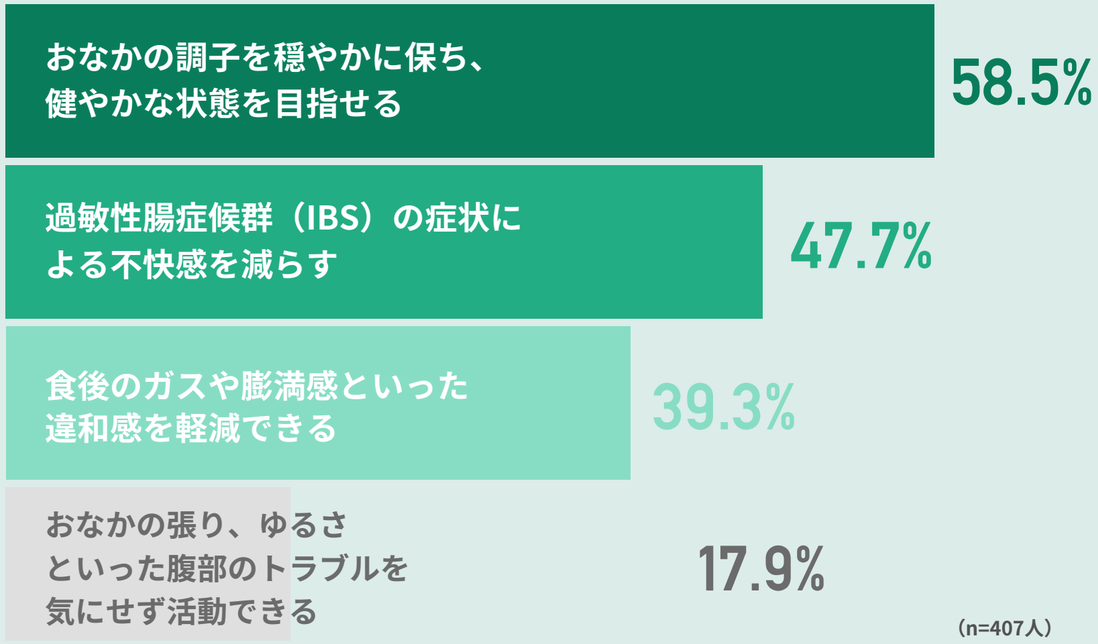
医師による積極的な活用が一般層に広がることで、IBS対策の理解が深まり、
より適切な腸活が促されると期待されます。

低FODMAPが支える、日常の快適

おなかの調子の安定や違和感の軽減など、生活面での改善が期待されていた。

過敏性腸症候群（IBS）の方が低FODMAPを意識することにより、どのような変化が期待できると思いますか？（複数回答可）

ー消化器内科医が回答ー　※全5項目中上位4項目を抜粋



（n=407人）

日常の安定感

低FODMAP食はおなかの調子を整えやすく、
穏やかな状態を保ちやすいと医師が感じていることが分かりました。

不快感の軽減

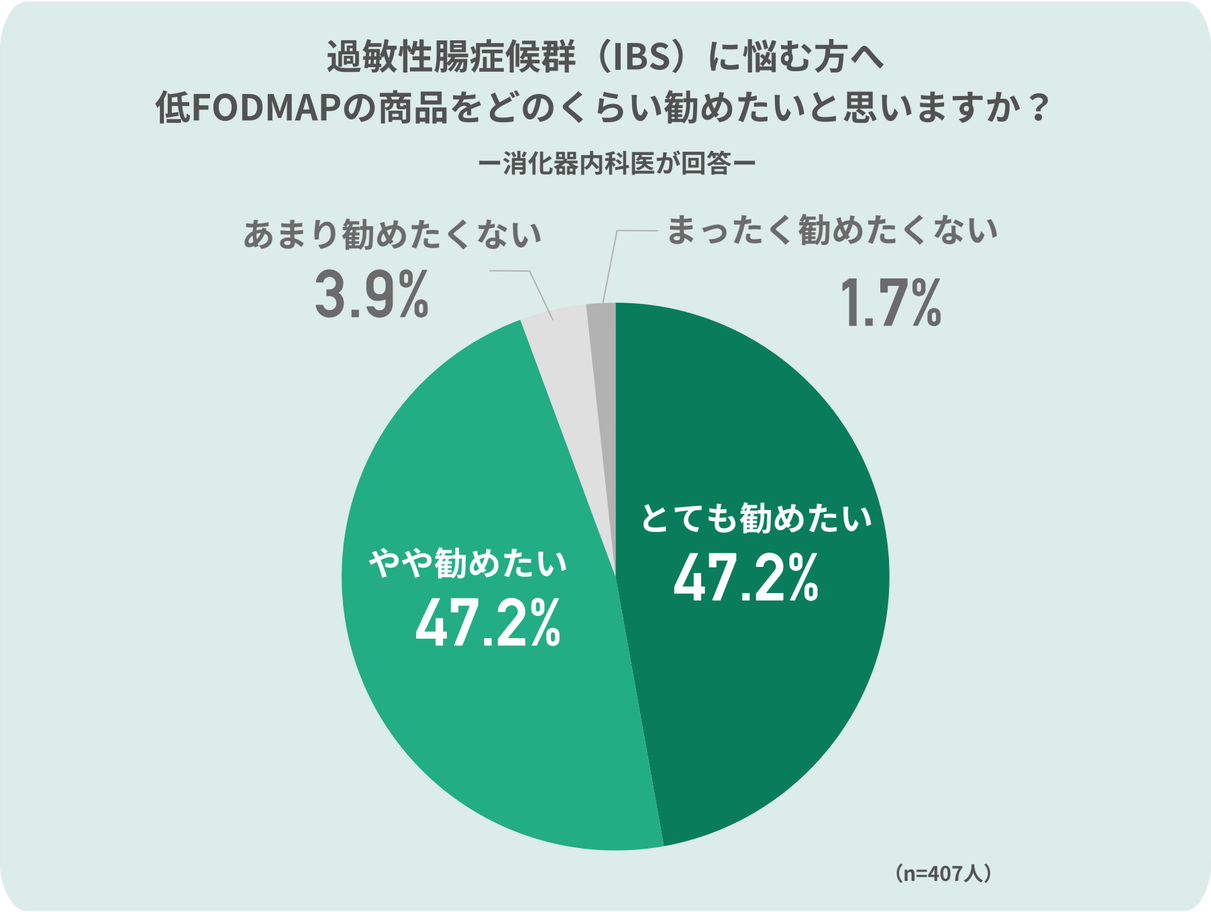
ガスや張りなどの違和感を抑えられる点は、
毎日のストレス軽減につながると考えられます。

活動性の向上

おなかの心配が減れば、活動の幅が広がり、
生活の過ごしやすさにもつながると期待されます。

医師が低FODMAP商品を強く支持している傾向

医師の多くが積極的に推奨したいと考えており、商品価値は高い評価を得ていた。



高い信頼感

多くの医師が低FODMAP商品を推奨したいと答えており、
IBS対策としての信頼性が高いと評価されています。

一般層への広がりの可能性

医師からの後押しは生活者の食品選びにも影響し、
低FODMAP商品の認知拡大につながると考えられます。

選択肢の拡大

腸への負担に配慮した食品選びがより一般的になることで、
腸活の幅が広がる可能性があります。

調査のまとめ

腸活をしているのに不調を感じる人がいる理由

今回の調査では、腸活に前向きに取り組んでいる人の中にも、おなかの不調を感じている人が一定数いることが分かりました。
不調の内容は人によってさまざまで、男性では下痢、女性ではおなかの張りやガスが気になるといった声が多くみられました。
このように症状に幅があることから、「腸に良い」とされる食品でも、体質によって合う・合わないがある可能性が考えられます。
さらに、不調があったときの対処方法も人によって異なり、薬を飲んで対処する人、食生活を見直す人、何もしない人など、多様な行動が見られました。
また、多くの人がおなかの不調によって生活の質が下がると感じており、腸のコンディションが日常生活に大きく影響することも明らかになりました。
それにもかかわらず、改善につなげるための知識や具体的な判断基準が十分に知られていない点が、
腸活がうまくいかない理由につながっている可能性があります。

専門家と生活者のあいだにある“知識の差”と、これからの腸活に必要な視点

「FODMAP（フォドマップ）」という考え方の理解度に、生活者と医師のあいだで大きな差があることがはっきりしました。
医師の多くが低FODMAP食をIBS対策として意識しているのに対し、一般の腸活実践者の多くはその言葉を知らず、
食品選びの判断材料として活用できていない状況が確認されました。
医師は、IBSの症状が起こる理由のひとつとして「高FODMAP食品の摂りすぎ」を挙げています。
また、医師の多くが低FODMAPの商品を「勧めたい」と回答しており、この食事法がIBSなどの不調に役立つと感じていることが分かります。
これらの結果から分かるのは、「腸活は、ただ良さそうな食品を増やせばいいわけではない」という点です。
今後は、自分の体質やおなかの状態に合った食品を選ぶことがより大切になっていくと考えられます。
成分に配慮した食品を上手に取り入れることで、無理のない腸活が実現し、日常生活をより快適に過ごせる可能性が高まります。

2.デリケートなおなかにやさしい選択
マイ・フローラ フリー

低FODMAP食で腸活するなら「マイ・フローラ フリー」

おなかを育てる® NOMURA

デリケートなおなかにやさしい「FODMAP Friendly認証」を日本で初めて乳酸菌飲料カテゴリーにおいて取得した商品です。

■FODマップ食品とは

FODMAPとは
（Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols）

発酵性オリゴ糖、二糖類、単糖類、ポリオール類の総称で、小腸で消化・吸収されにくい糖質を指します。これらは腸内で発酵し、ガスを発生させるため、腸が敏感な方には膨満感や腹部不快感、便秘や下痢などの症状を引き起こすことがあります。特に過敏性腸症候群（IBS）の原因となることが多いため、これらの食材を避けることが腸内環境を整えるためには重要です。

低FODMAP食で腸活するなら「マイ・フローラ フリー」

デリケートなおなかにやさしい「FODMAP Friendly認証」を日本で初めて乳酸菌飲料カテゴリーにおいて取得した商品です。

■「マイ・フローラフリー」3つの特徴

- 特定の糖質（FODMAP） をカットし、デリケートなおなかにもやさしい設計。日常の「腸活」でありがちな“おなかのゴロゴロ／張り／違和感”を起こしにくい飲料です。
- 原料にお米を採用し、乳糖をほとんど含まないため、乳糖不耐症の方や牛乳が苦手な方にも配慮されています。
- 1杯100mlあたり、生きた植物乳酸菌（Lactiplantibacillus plantarum 299V株）を10億個以上配合。国内でこの菌株を使用できるのは野村乳業のみであり、腸内にしっかり届く高い機能性が期待できます。
- 砂糖不使用かつすっきりした味わいで、普段の飲料としても取り入れやすく、継続しやすい点が支持されています。

商品詳細：https://www.nomura-milk.co.jp/item/my_flora_free.php

ECサイト：https://myflora.jp/

会社概要

【社名】
野村乳業株式会社

【設立】
1897年(明治30年)4月

【資本金】
1,000万円

【取扱商品】
乳酸菌飲料・発酵乳・ 牛乳・機能性素材

【代表取締役】
野村和弘

【所在地】
＜本社＞
〒735-0008　広島県安芸郡府中町鶴江2-12-27
TEL　082-281-3341／FAX　082-284-2264

＜ マイ・フローラ プラント ＞
〒729-0416　広島県三原市本郷町善入寺字用倉山10064番200
TEL　0848-86-8050／FAX　0848-86-8055