



報道関係者 各位

「イマドキ女子のストレスと胃腸不調に関する実態調査」

～新環境でストレス増加、胃腸不調に悩むイマドキ女子たち、八つ当たりもやさしく受け止めてほしい？～

イマドキ女子の胃の不調 44%、腸の不調 54%、どちらかが不調な胃腸不調は 65%
ストレスフリー女子は僅か 1%、ストレス女子の胃腸不調は 7 割
失恋女子の腸の不調 64% イマドキ女子の腸は「別れ」に敏感
イマドキ女子のストレス症状 「胃痛」3人に1人、「下痢」5人に1人

不腸婦人が多いのは「自然派ママ」より「都会派ママ」
胃の不調を感じているのは「良妻賢母タイプの子ママ」より「夜の蝶タイプの子ママ」
胃腸不調から最も縁遠いのは「鈴木京香さんに共感するタイプ」

20代肌シミ女子の 8 割弱が胃腸不調、40代むくみ女子の 4人に3人も胃腸不調

中学生以上の子どものママ 「教育費・受験疲れ」で胃腸不調になりやすい 約 2 割

イマドキ女子の約 6 割 『過食で発散』を後悔 後悔の理由「体重激増」と「胃腸不調」
過食から胃腸不調に陥って後悔する傾向 20代では既婚女子より未婚女子で顕著
美容の負のスパイラル『ストレスを過食で発散、過食で胃腸不調、胃腸不調で過食』

恋人・夫だとストレスで胃腸不調 3位「デューク東郷《ゴルゴ13》」、1位と2位は？
胃腸不調時、八つ当たりもやさしく受け止めてくれそう 1位「マスオさん《サザエさん》」

胃腸がギュッとしている時、ギュッと抱きしめてほしい俳優 1位「福山雅治さん」

養命酒製造株式会社は、「イマドキ女子のストレスと胃腸に関する実態調査」というテーマで、インターネット調査を 2013 年 5 月 1 日～5 月 7 日の 7 日間で行い、20代～40代の女性、合計 1,000 名の有効回答を回収しました。

胃腸は身体全体の調子を司る大事な器官で、第二の脳とも呼ばれています。ストレスの影響を受けやすい器官で、生活環境の変化にも敏感です。ライフステージの変わり目の出会いや別れ、新環境によるストレスや疲れで、職場や家庭で活躍するイマドキの女性もストレスを溜めがちな 5 月、養命酒製造株式会社は女性のストレスと胃腸に注目し、イマドキ女子のストレスと胃腸不調の実態を明らかにしました。

アンケート総括

- ◆ イマドキ女子の胃の不調 44%、腸の不調 54%、どちらかが不調な胃腸不調は 65%
- ◆ ストレスフリー女子は僅か 1%、ストレス女子の胃腸不調は 7 割
- ◆ 失恋女子の腸の不調 64% イマドキ女子の腸は「別れ」に敏感
- ◆ イマドキ女子のストレス症状 「胃痛」3人に1人、「下痢」5人に1人

ライフステージの変わり目や新環境のストレスや疲れも溜まりがちな 5 月、イマドキ女子のストレスと胃腸不調に関する実態を明らかにするため、全国の 20 歳～49 歳の女性 1,000 名に、最近胃や腸の不調を感じているか聞いて

たところ、「胃の不調を感じている」が44.0%、「腸の不調を感じている」が54.4%、「胃または腸のどちらかに不調を感じている」（以下「胃腸不調を感じている」）が65.2%という結果となり、この時期のイマドキ女子の3人に2人が胃腸不調に悩む姿が浮き彫りとなりました。

また、ストレスの有無別では、「ストレスを感じている」と回答した813名で、「胃の不調を感じている」が49.6%、「腸の不調を感じている」が59.4%、「胃腸不調を感じている」が70.8%となり、イマドキ女子の胃腸がストレスの影響を強く受けている実態を窺い知れる結果となりました。尚、ストレスを「全く感じていない」と答えたストレスフリー女子は僅か0.9%となりました。

さらに、恋愛状況の変化に注目して、失恋の有無別でみると、「3か月以内に失恋した」と回答した42名では「腸の不調を感じている」が64.3%となり、イマドキ女子の腸が『別れ』に敏感でショックを受けやすい傾向が見えました。

続いて、全回答者1,000名に「ストレスを感じた時に身体や心にあらわれる症状」を聞いた（複数回答形式）ところ、「少しのことでイライラする」が64.1%で最多となり、「胃が痛くなる」（33.3%）、「お腹が下る」（20.4%）、「食欲不振になる」（17.8%）など、胃腸不調の症状があらわれると答えた方も多数いました。

- ◆ 不腸婦人が多いのは「自然派ママ」より「都会派ママ」
- ◆ 胃の不調を感じているのは「良妻賢母タイプの子ママ」より「夜の蝶タイプの子ママ」
- ◆ 胃腸不調から最も縁遠いのは「鈴木京香さんに共感するタイプ」

ストレスや胃腸不調などの状況は、個人の性格や価値観によって傾向が異なるのでしょうか。全回答者1,000名に対し、「自分自身の性格や価値観のタイプ」「自分自身に似ていると思う、共感する女性像」「自分がなりたいと思う、憧れの女性像」を聞いた上で、タイプごとに胃腸の状況を見てみました。

腸の不調を「感じている」と回答したのは、【都会派タイプの子ママ】が56.3%に対して【自然派タイプの子ママ】で48.6%となり、【都会派タイプの子ママ】は不腸婦人の傾向が高いようです。また、胃の不調を「感じている」と回答したのは【夜の蝶タイプの子ママ】が50.0%に対して【良妻賢母タイプの子ママ】が40.3%となり、【夜の蝶タイプの子ママ】は胃の不調を感じている傾向が高いようです。

次に、「共感する女性像」にあてはまる女性タレントを2名選んでもらい、胃腸の調子との関係性をみると、胃腸ともに不調を「感じていない」と回答したのは【鈴木京香さんに共感するタイプ】44.4%、【大島優子さんに共感するタイプ】35.5%となり、全体（22.1%）よりも10ポイント以上高くなりました。

また、「憧れる女性像」にあてはまる女性タレントを2名選んでもらい、胃腸の調子との関係性をみると、胃腸ともに不調を「感じていない」と回答したのは【柴咲コウさんに憧れるタイプ】34.6%、【上戸彩さんに憧れるタイプ】34.2%となり、全体（22.1%）よりも10ポイント以上高くなりました。

- ◆ 20代肌シミ女子の8割弱が胃腸不調、40代むくみ女子の4人に3人も胃腸不調

全回答者1,000名に、最近、感じている美容の悩みを選んでもらい、胃腸の調子との関係性をみると、胃腸の不調を「感じている」と回答したのは、20代で美容の悩みが「肌のシミ」の女性では78.9%、30代で美容の悩みが「肌のたるみ」の女性では75.7%、40代で美容の悩みが「むくみ」の女性では75.0%となり、美容の悩みと胃腸不調との因果関係を感じさせる結果となりました。

- ◆ 中学生以上の子どものママ 「教育費・受験疲れ」で胃腸不調になりやすい 約2割

全回答者1,000名に胃腸不調になりやすいと感じる疲れとしてあてはまるものを聞きました（複数回答形式）。最も多かったのは「仕事の疲れ」（51.6%）で、以下「金欠疲れ」（25.2%）、「家事疲れ」（21.5%）、「パートナー（恋人・夫）とのコミュニケーション疲れ」（20.7%）、「育児疲れ」（14.7%）と続きました。

また、小学生以下の子どもがいる人では、胃腸不調になりやすいと感じる疲れとして最も多く挙げたのが「育児疲れ」（52.1%）となりました。また、中学生以上の子どもがいる人では、「仕事の疲れ」（48.3%）が最多、2位が「金欠疲れ」（32.9%）となりました。他には「子供の教育費・受験疲れ」が18.2%となり、中学生以上の子どもが

いる人は、お金に関係した精神的な疲れも胃腸不調につながりやすいと考えている実態が窺える結果となりました。

- ◆ **イマドキ女子の約6割 『過食で発散』を後悔 後悔の理由は「体重激増」と「胃腸不調」**
- ◆ **過食から胃腸不調に陥って後悔する傾向 20代では既婚女子より未婚女子で顕著**
- ◆ **美容の負のスパイラル『ストレスを過食で発散、過食で胃腸不調、胃腸不調で過食』**

新環境などの様々な原因で、ストレスを感じているイマドキ女子たち。様々な方法でストレスを発散した結果、後悔することも多いようです。

全回答者 1,000 名に、ストレス発散方法で後悔した経験があるものについて聞いた（複数回答形式）ところ、1位「ドカ食い」（38.5%）と2位「衝動的なショッピング」（37.4%）が拮抗する結果となり、この2つが危険なストレス解消アイテムとしてツートップであることが分かりました。『過食』でストレスを発散して後悔した人は多く、「ドカ食い」「スイーツ三昧」「深酒」「揚げ物三昧」「焼肉三昧」のいずれかを挙げる人は59.6%と約6割に達しています。

後悔した経験があるストレス解消方法として、『過食』（「ドカ食い」「スイーツ三昧」「深酒」「揚げ物三昧」「焼肉三昧」のいずれか）を挙げた596名に、飲食でのストレス発散後に後悔した理由を聞いた（複数回答形式）ところ、1位「体重が激増する」（64.8%）、2位「疲れが胃腸に出る」（39.3%）、3位「下痢をする」（22.7%）、4位「腹痛が起こる」（21.5%）となり、体重増加と胃腸不調の症状が後悔する理由として多く挙げられました。また、特に20代では未婚・既婚での差が顕著で、「疲れが胃腸に出る」（未婚37.5%、既婚31.0%）、「下痢をする」（未婚25.6%、既婚11.9%）、「腹痛が起こる」（未婚25.0%、既婚19.0%）、「便秘がちになる」（未婚19.6%、既婚11.9%）、「食欲がなくなる」（未婚10.7%、既婚2.4%）と、20代未婚女性が過食から胃腸不調に陥って後悔している姿が浮き彫りになりました。ストレスは解消したものの、体重は激増、胃腸の調子は悪い…など、後悔するイマドキ女子の実態が見えました。また、「胃腸ともに不調を感じている」と回答した332名では、「ストレスを感じた時に身体や心にあらわれる症状」では「過食気味となる」（45.2%）傾向が高く、全体（35.5%）よりも10ポイント近く高い結果となりました。『ストレスを過食で発散、過食で胃腸不調、胃腸不調で過食』という美容の負のスパイラルに陥る女性の姿が窺い知れる結果となりました。

- ◆ **恋人・夫だとストレスで胃腸不調 3位「デューク東郷《ゴルゴ13》」、1位と2位は？**
- ◆ **胃腸不調時、八つ当たりもやさしく受け止めてくれそう 1位「マスオさん《サザエさん》」**

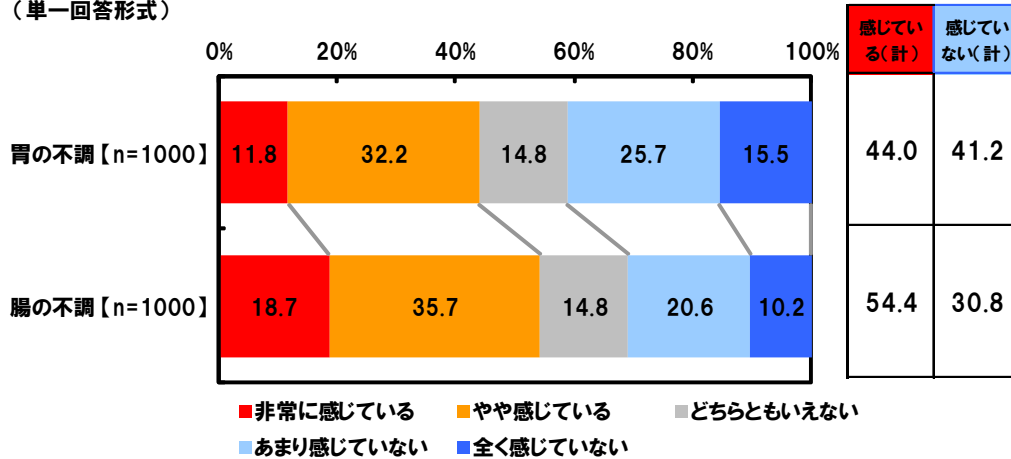
全回答者 1,000 名に、ストレスや胃腸不調に関連するイメージにあてはまる漫画に登場する中年男性キャラクターを聞きました。まず、【パートナー（恋人・夫）になったら、ストレスで胃腸不調になりそうなキャラクター】について聞いたところ、1位はちやぶ台返しで有名な「星一徹《巨人の星》」、2位は入浴するのが嫌いで数か月入浴しないこともある「両津勘吉《こちら葛飾区亀有公園前派出所》」、3位は冷酷非情で冷静沈着なスナイパー「デューク東郷《ゴルゴ13》」となりました。スパルタなタイプ、イライラさせられそうなタイプ、クールすぎるタイプと全く違うキャラクターが上位を占めましたが、ストレスで胃腸不調になりそうという意味では、納得の顔ぶれといったところでしょうか。

一方で、【ストレスによる胃腸不調時の八つ当たりをやさしく受け止めてくれそうなキャラクター】では1位「フグ田マスオ《サザエさん》」、2位「荒岩一味《クッキングパパ》」、3位「浜崎伝助《釣りバカ日誌》」という結果になり、物腰が柔らかく、包容力のあるやさしい男性というイメージのキャラクターが上位に挙がりました。

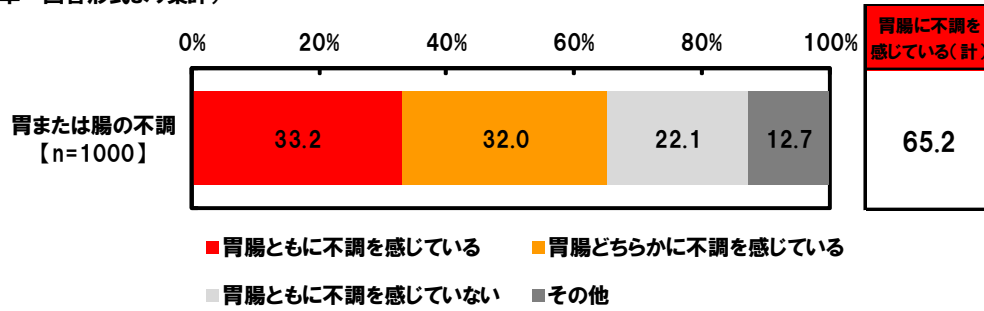
- ◆ **胃腸がギュッとしている時、ギュッと抱きしめてほしい俳優 1位「福山雅治さん」**

最後に全回答者 1,000 名に、胃腸がギュッとしている時、ギュッと抱きしめてほしい俳優を自由回答形式で聞いたところ、トップは「福山雅治さん」で10.4%でした。以下2位「向井理さん」8.5%、3位「三浦春馬さん」2.4%、「松坂桃李さん」と「竹野内豊さん」が同率2.3%で4位となりました。年代別でみると、30代・40代の1位は「福山雅治さん」、20代の1位は「向井理さん」という結果となりました。

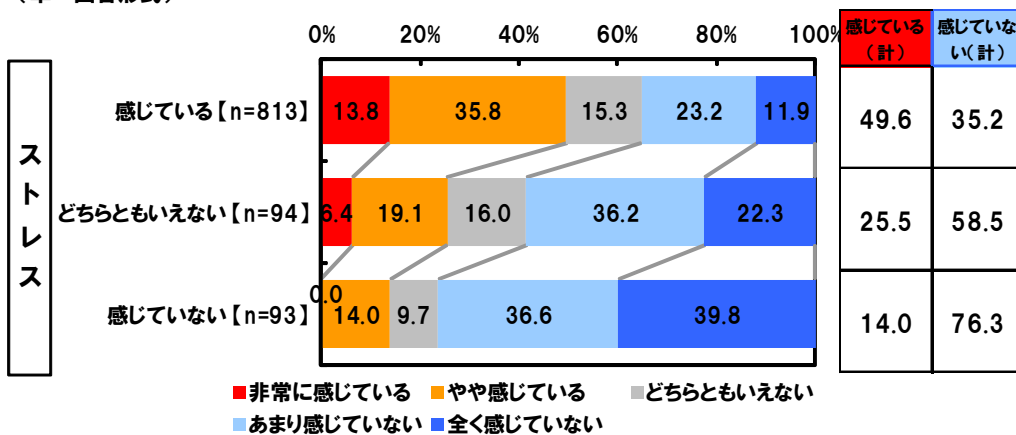
◆あなたは以下の項目について、どの程度あてはまりますか。
(単一回答形式)



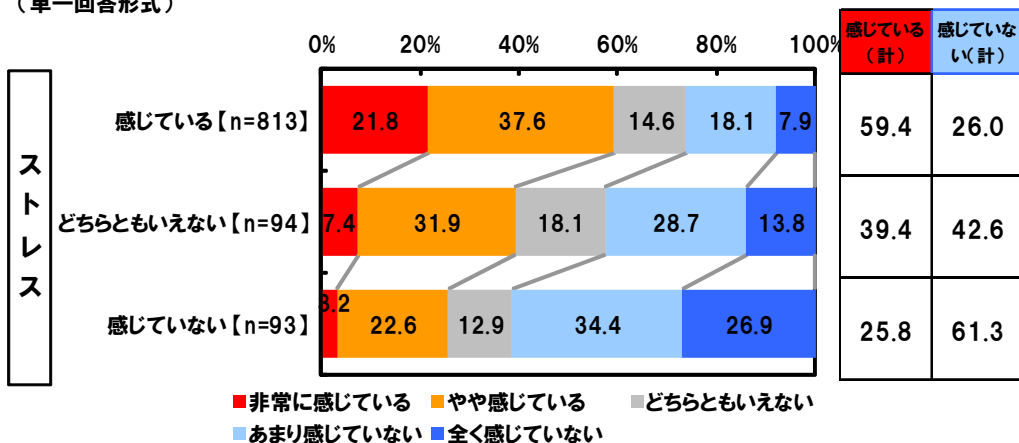
◆最近、胃腸に不調を感じている割合
(単一回答形式より集計)



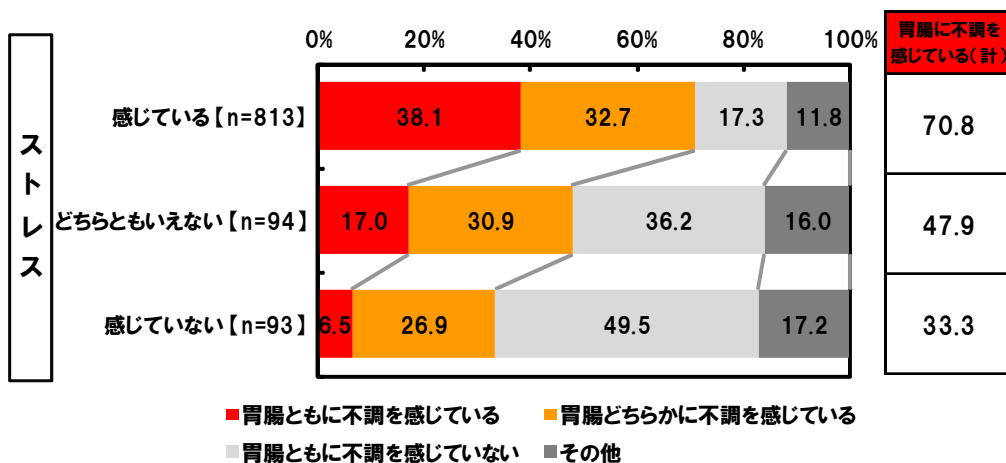
◆あなたは最近、胃の不調を感じていますか。
(単一回答形式)



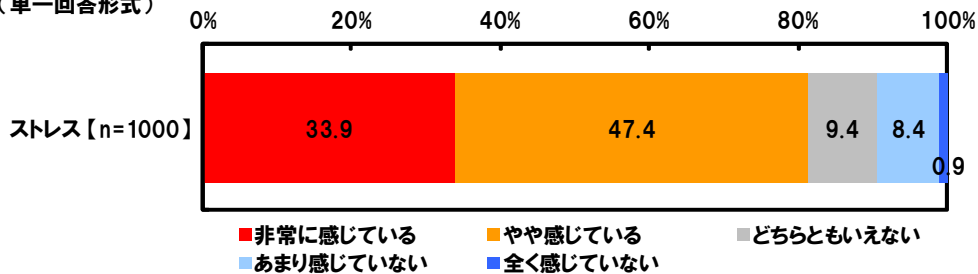
◆あなたは最近、腸の不調を感じていますか。
(単一回答形式)



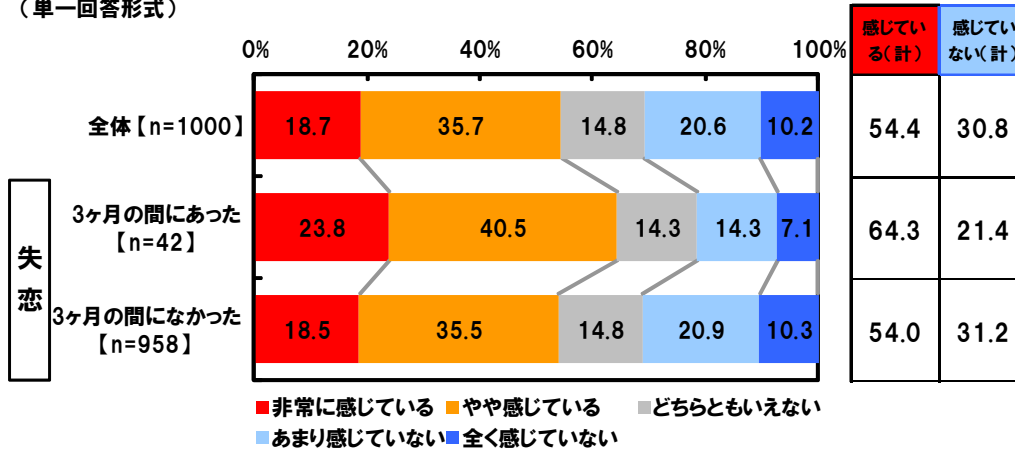
◆最近、胃腸の不調を感じている割合
(単一回答形式より集計)



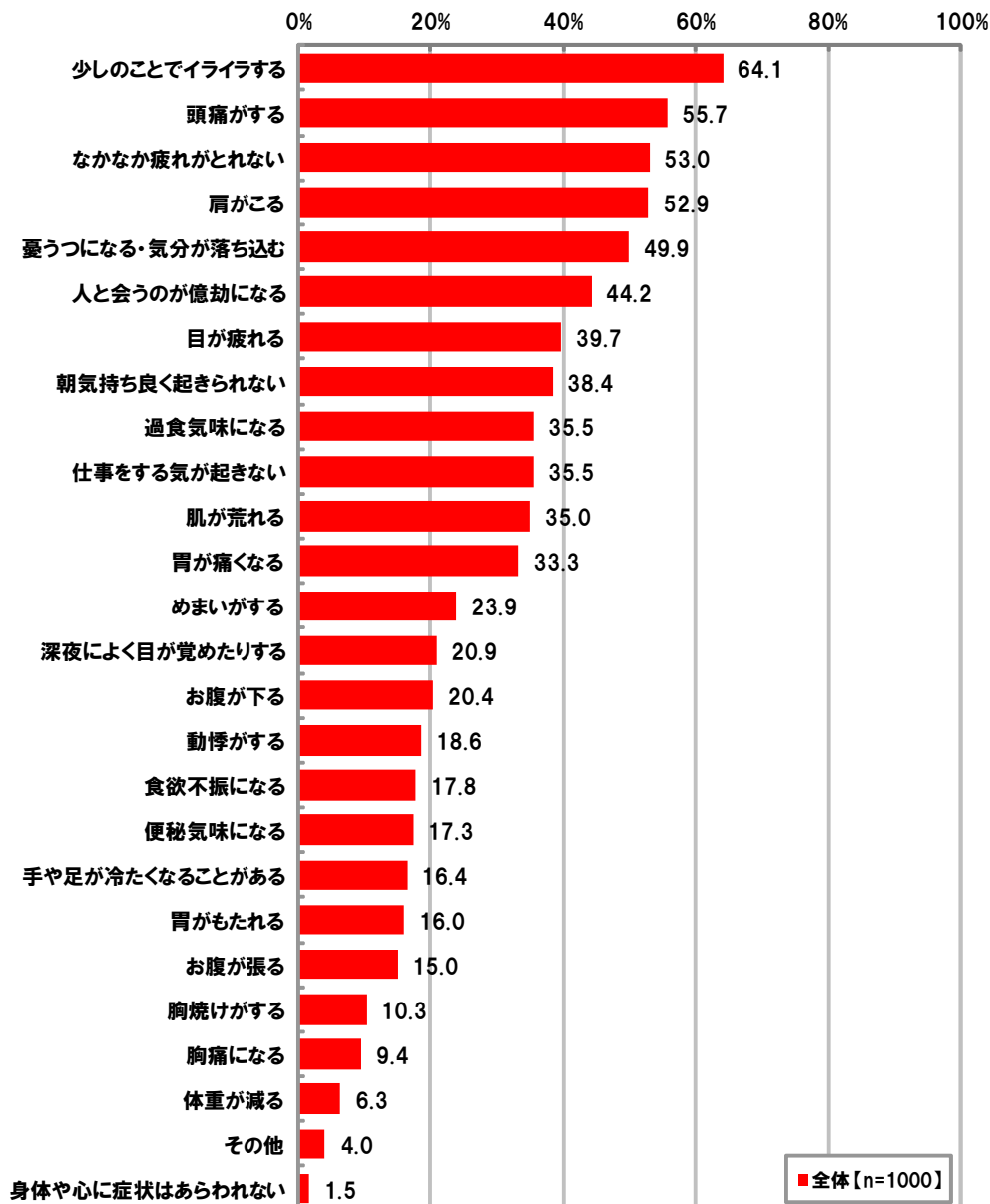
◆あなたは最近、ストレスを感じていますか。
(単一回答形式)



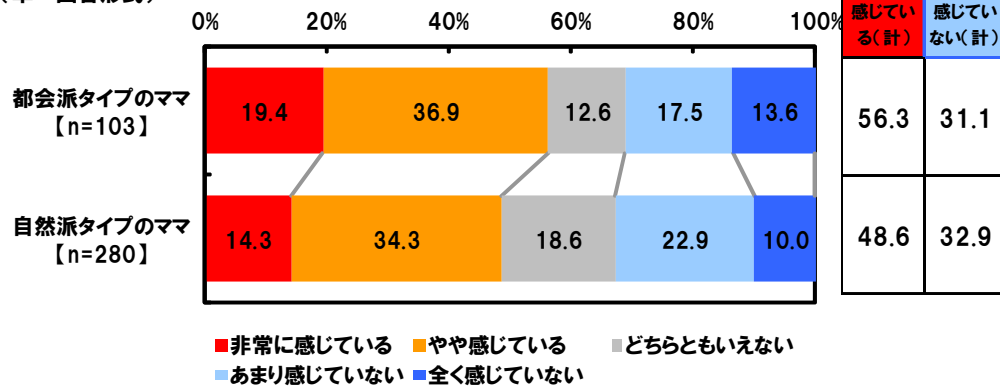
◆あなたは最近、腸の不調を感じていますか。
(単一回答形式)



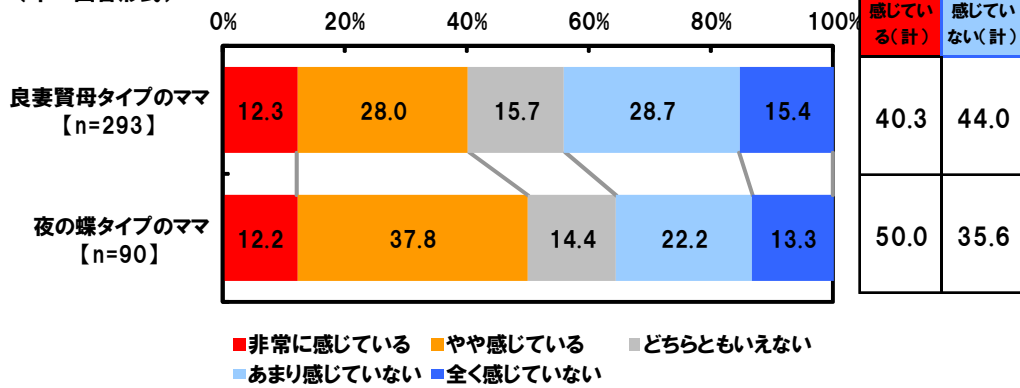
◆あなたはストレスを感じると、身体や心にどのような症状があらわれますか。
(複数回答形式)



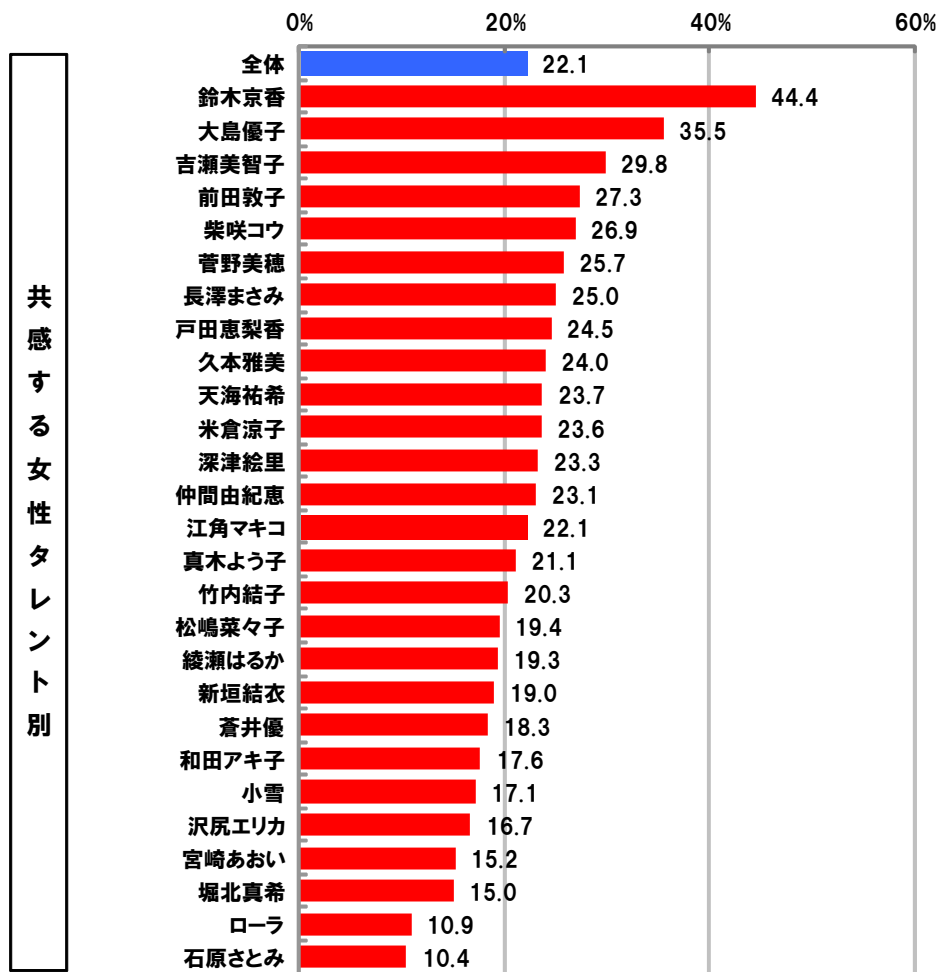
◆あなたは最近、腸の不調を感じていますか。
(単一回答形式)



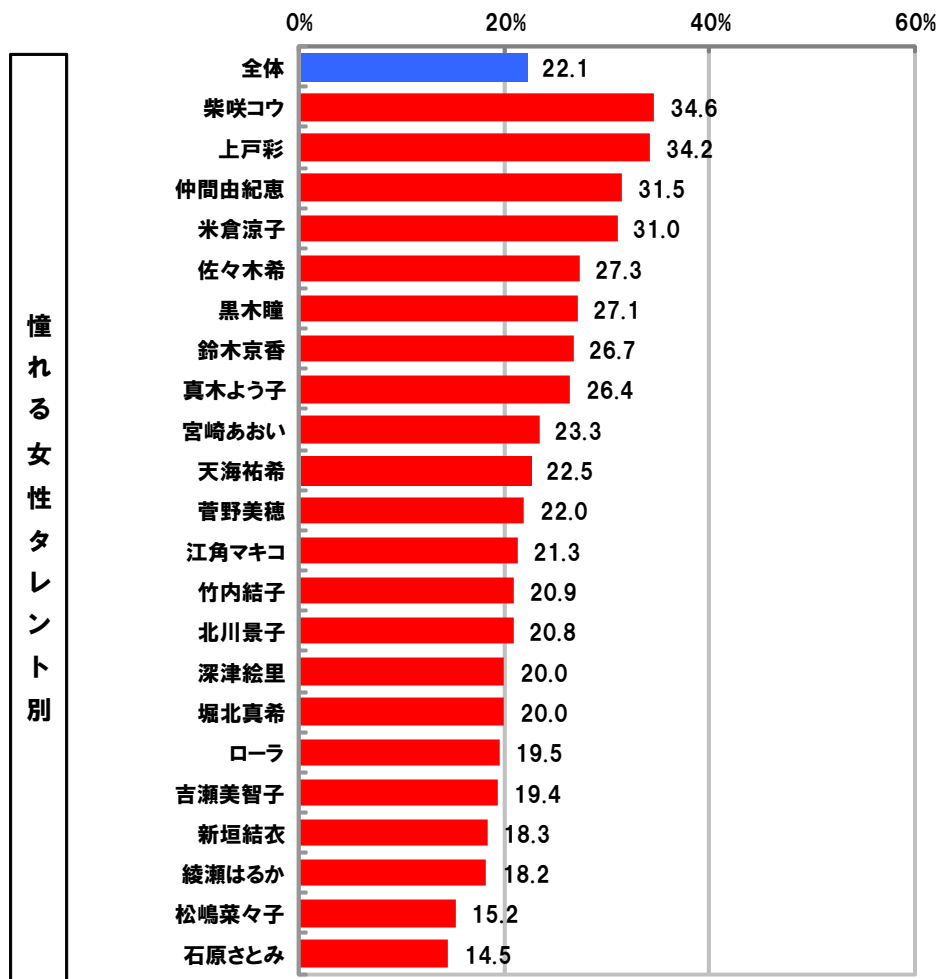
◆あなたは最近、胃の不調を感じていますか。
(単一回答形式)



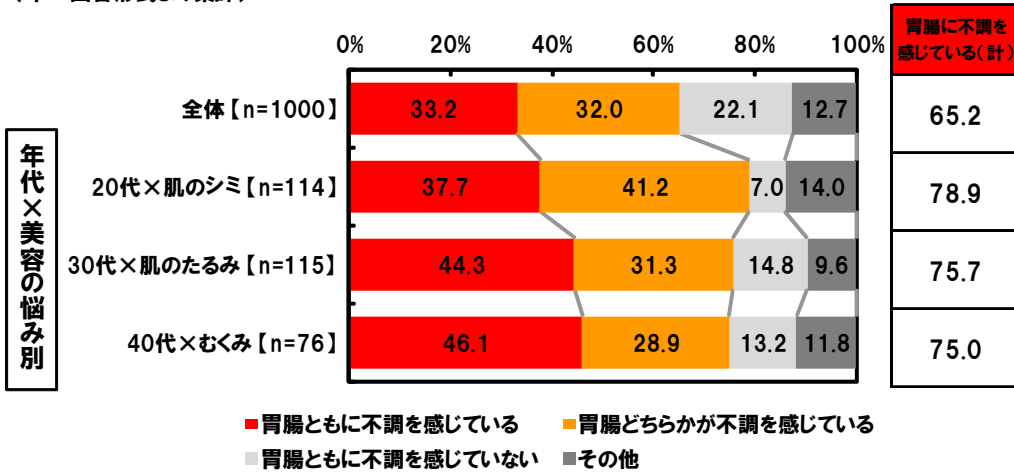
◆最近、胃腸ともに不調を感じていない割合
 ※共感する女性タレント別・n=30以上の女性タレントのみ抜粋
 (単一回答形式より集計)



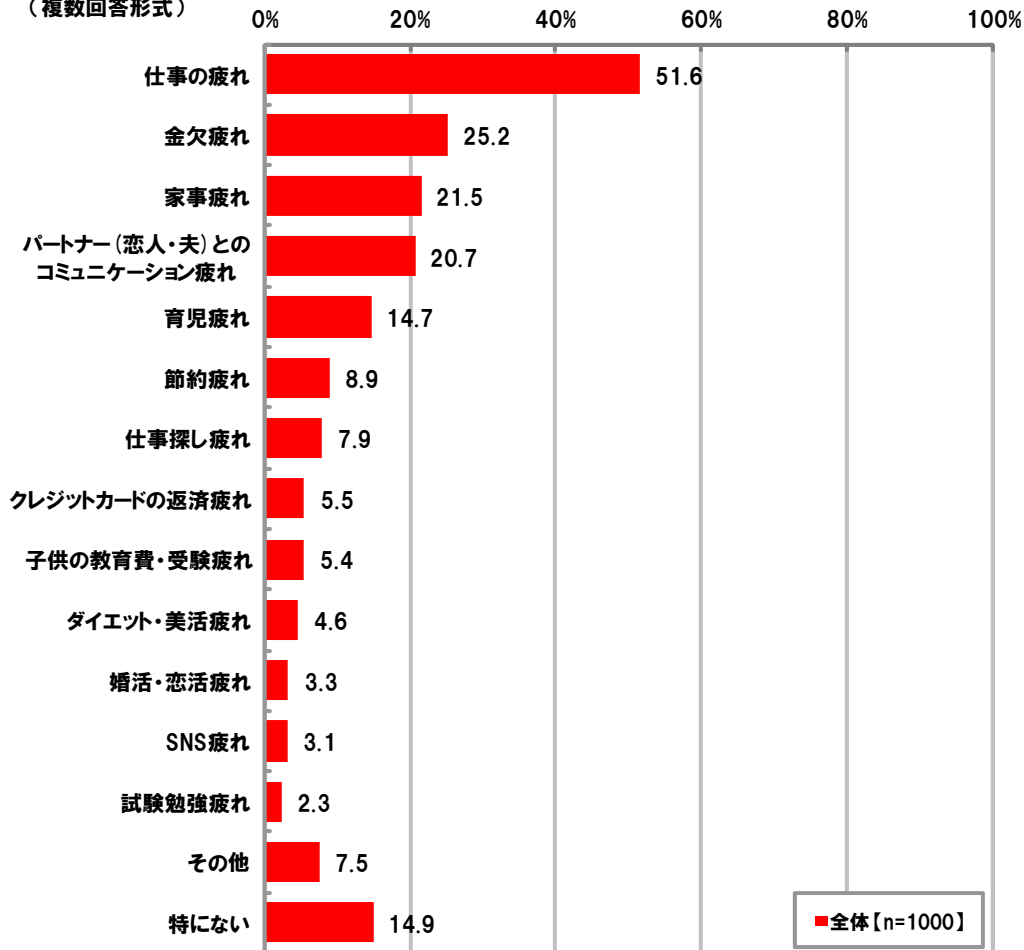
◆最近、胃腸ともに不調を感じていない割合
 ※憧れる女性タレント別・n=30以上の女性タレントのみ抜粋
 （単一回答形式より集計）



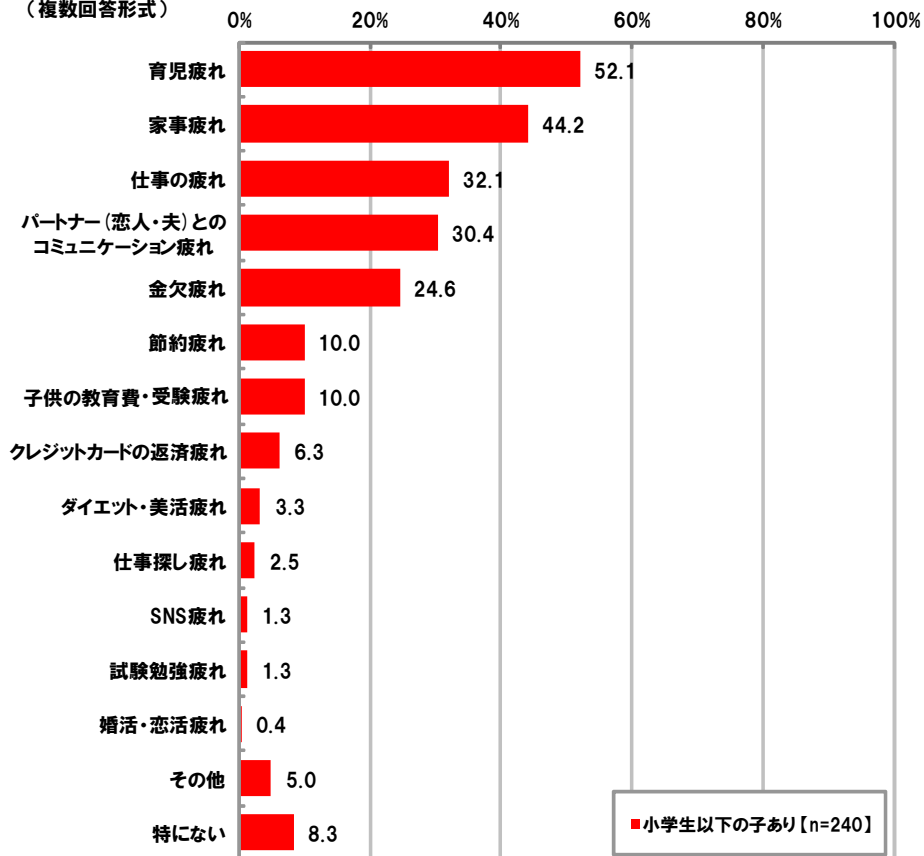
◆最近、胃腸の不調を感じている割合
(単一回答形式より集計)



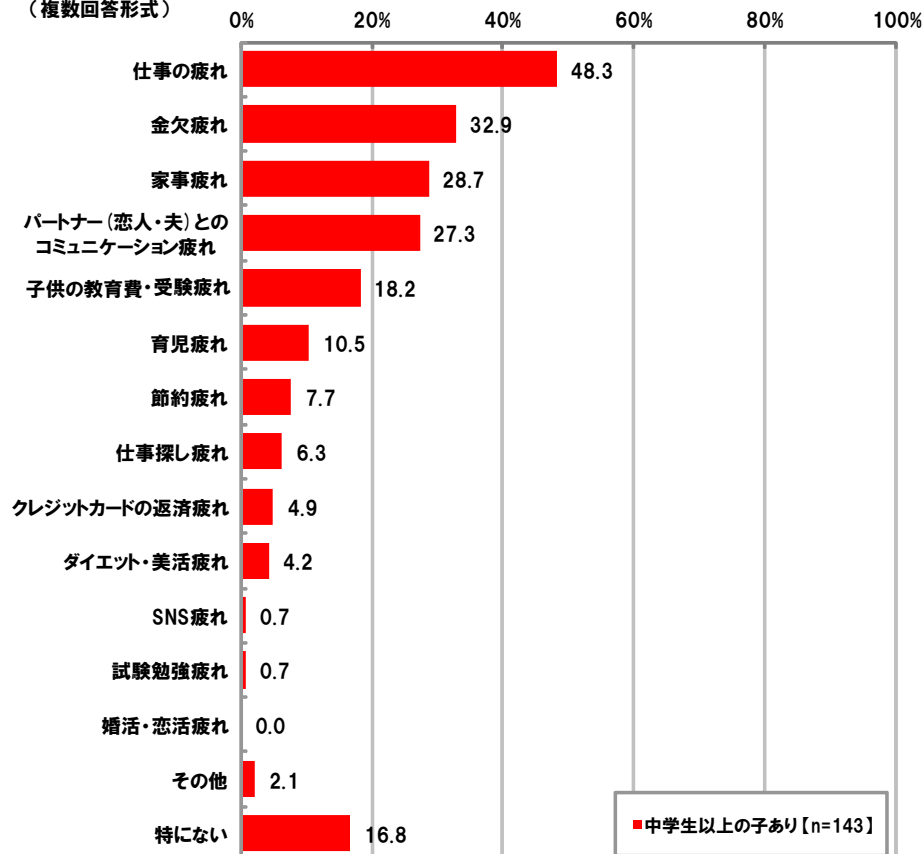
◆胃腸不調になりやすいと感じる疲れとして、あてはまるものはなんですか。
(複数回答形式)



◆胃腸不調になりやすいと感じる疲れとして、あてはまるものはなんですか。
(複数回答形式)

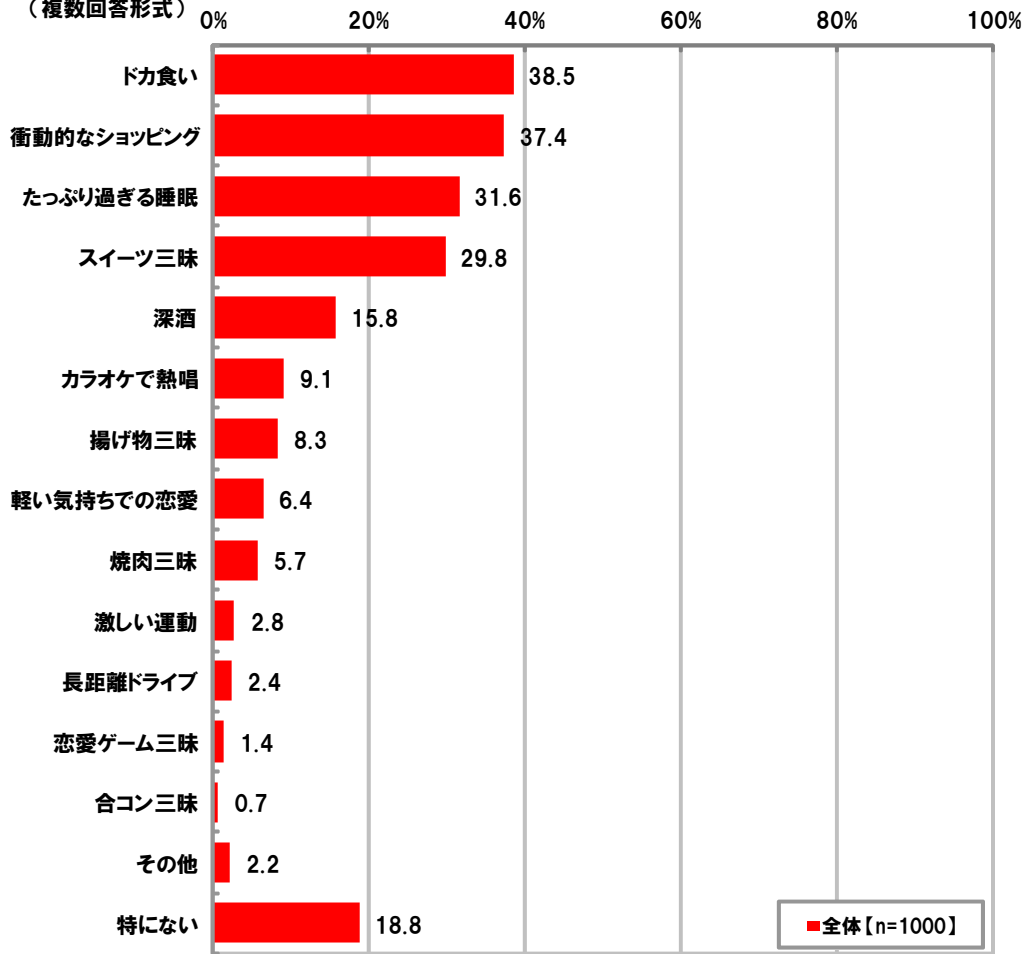


◆胃腸不調になりやすいと感じる疲れとして、あてはまるものはなんですか。
(複数回答形式)



◆ストレス発散アイテムで、取り入れたあとで後悔した経験があることはなんですか。

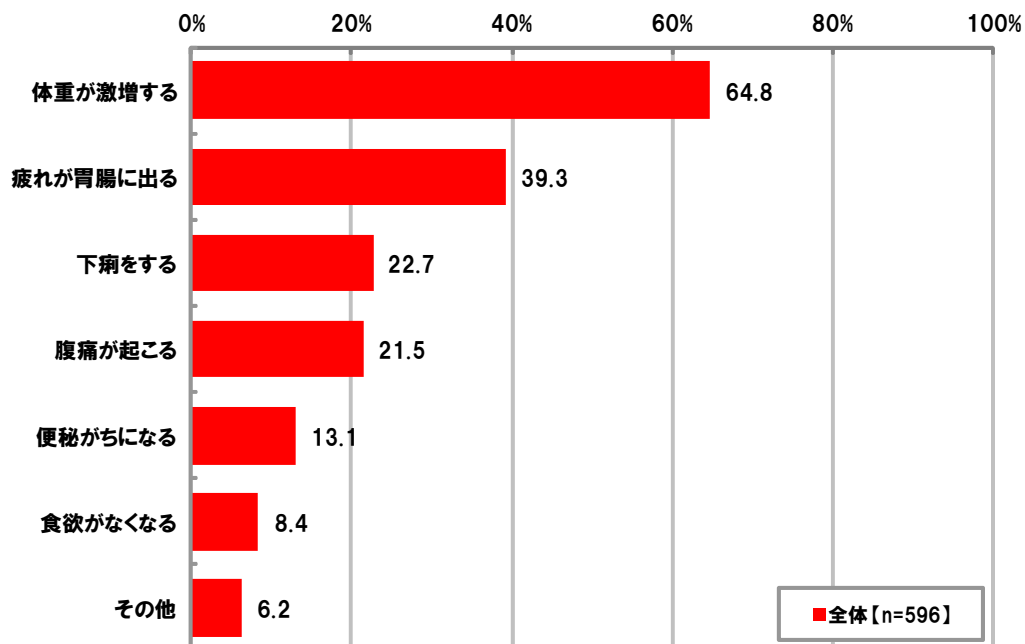
(複数回答形式)



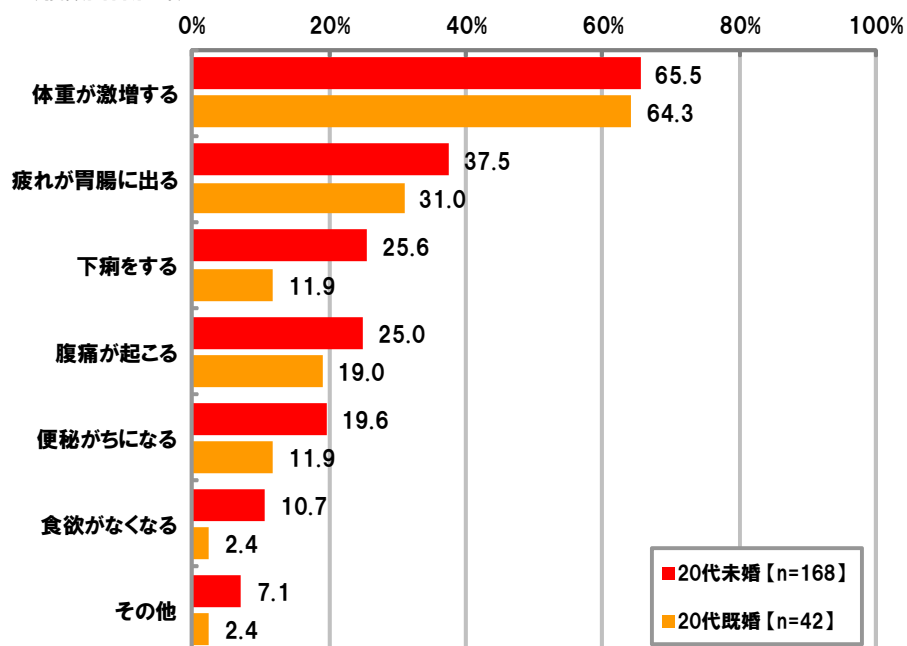
◆飲食でのストレス発散後、後悔した理由はなんですか。

※対象：ストレス解消方法として『過食』を挙げた方596名

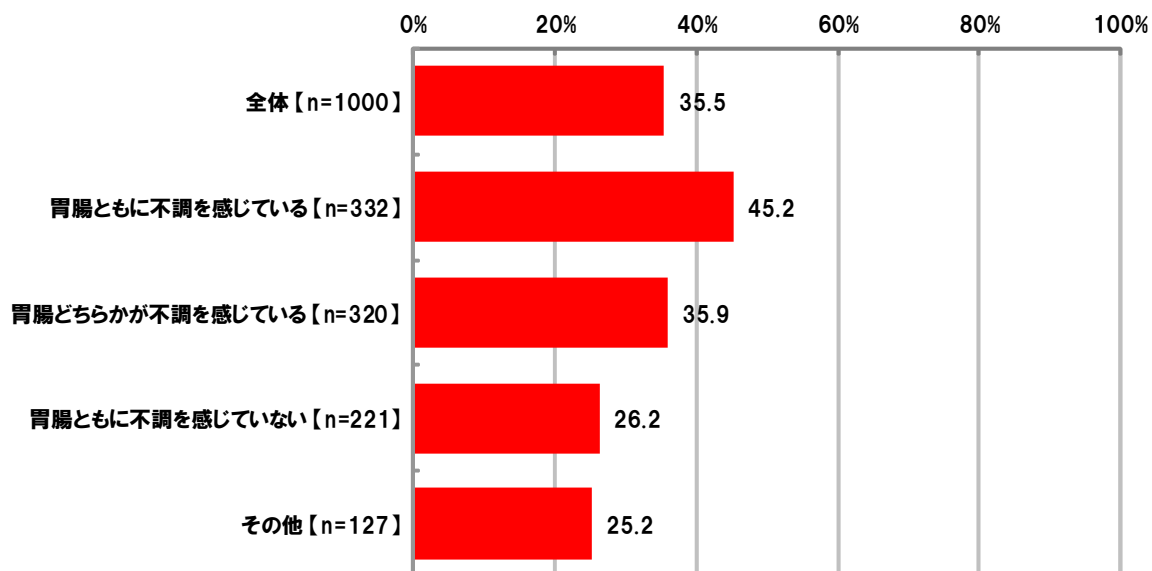
(複数回答形式)



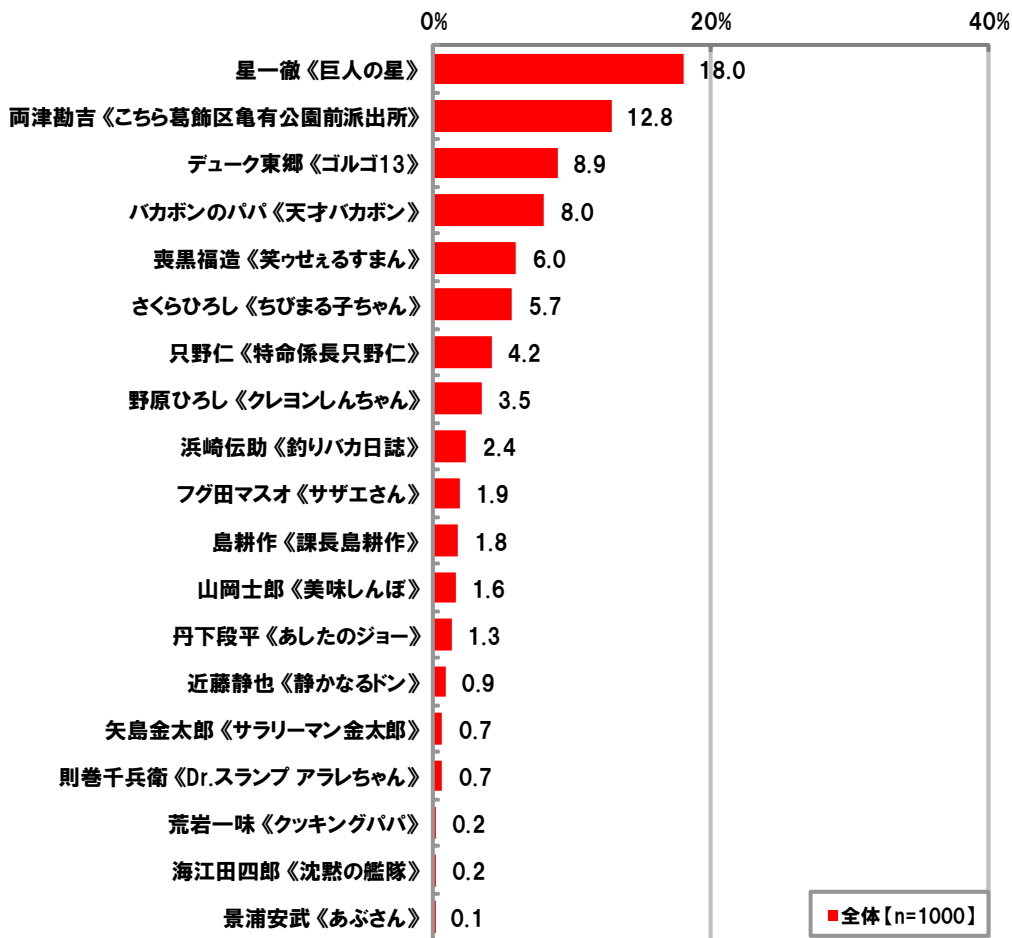
◆飲食でのストレス発散後、後悔した理由は何ですか。
 ※対象：20代でストレス解消方法として『過食』を挙げた方210名
 （複数回答形式）



◆ストレスを感じた時に【過食気味になる】割合
 （複数回答形式より集計）



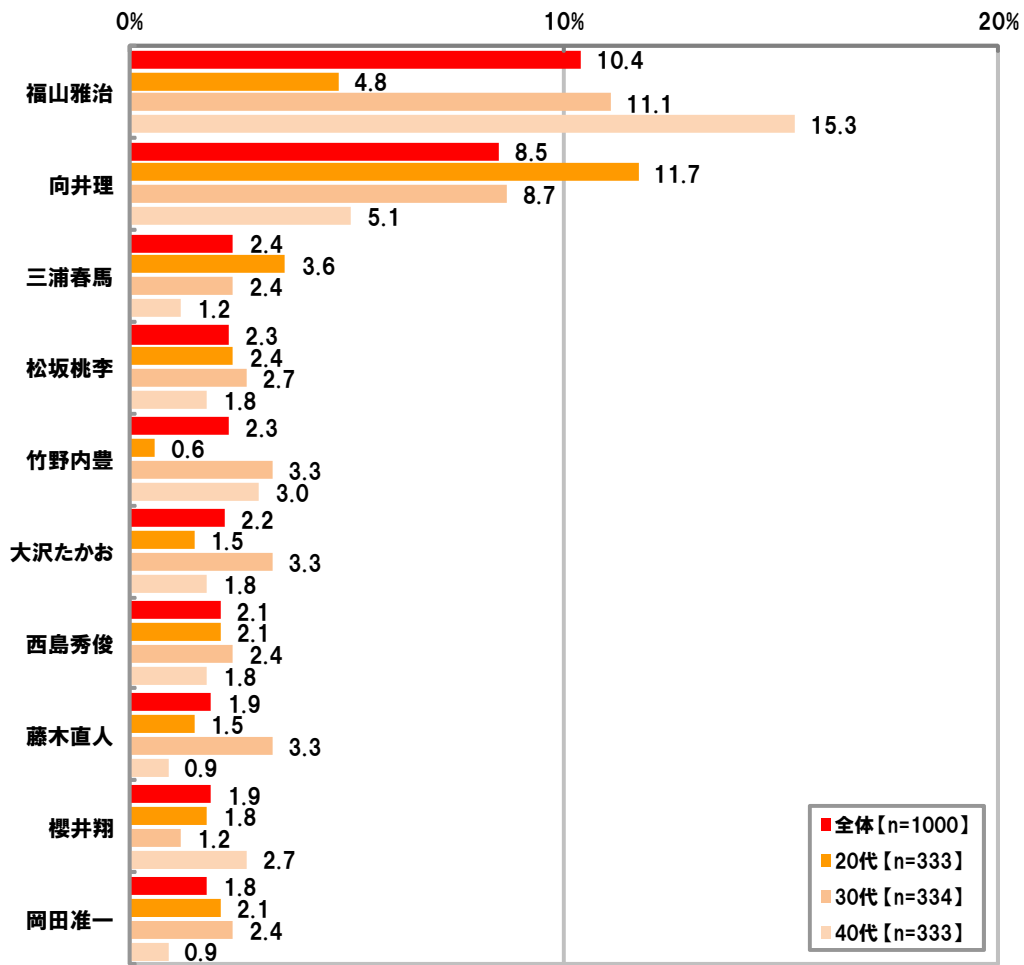
◆パートナー（恋人・夫）になったら、ストレスで胃腸不調になりそうなキャラクター
（単一回答形式）



◆ストレスによる胃腸不調時の八つ当たりをやさしく受け止めてくれそうなキャラクター
 (単一回答形式)



◆胃腸がギュツとしている時、ギュツと抱きしめてほしい俳優
(自由回答形式)



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：イマドキ女子のストレスと胃腸不調に関する実態調査
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の20歳～49歳の女性

調査対象者の内訳：20～29才333名、30～39才334名、40～49才333名（合計1,000名）

- ◆調査期間：2013年5月1日～5月7日
- ◆調査方法：インターネット調査（モバイルリサーチ）
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：1,000サンプル（有効回答から1,000サンプルを抽出）
- ◆実施機関：ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえご使用くださいます
よう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩沢太朗
設立 : 大正 12(1923)年 6月 20日
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25
業務内容 : 養命酒の製造販売等

- ◆ 会社および製品の詳細は <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。