

【第3回腸内フローラ大調査】大人の97%が食物繊維不足であると判明 腸内善玉菌の増加は過去2回の調査と比較して停滞

～腸内環境の健康維持を目指し、医薬基盤・健康・栄養研究所とともに実施～

蒸し豆・煮豆・佃煮メーカーの株式会社マルヤナギ小倉屋（神戸市東灘区：代表取締役社長 柳本勇治、以下「マルヤナギ」という。）と国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所（大阪府茨木市：理事長 中村祐輔、以下「NIBN」という。）は、兵庫県加東市産もち麦による地域活性化や市民の健康増進を目的とする「加東市もち麦協議会」の推進事業の一環として、2023年4月より、加東市に住む3～13歳（2025年より3～15歳に拡大）の子どもの家族を対象にした腸内フローラ観察研究を実施しています。

2025年5月に3回目となる被験者の腸内細菌叢検査と生活習慣に関する調査を行い、その結果説明会を2025年11月24日に加東市役所で実施しました。日本人の肥満を改善する候補菌として注目されている“ブラウティア菌”の6%以上の保有者は、1回目の調査より高いものの、「酪酸」を作る代表的な腸内細菌“フィーカリバクテリウム”は過去2回の数値と比較して全体の平均値が低いことが分かりました。



「腸内フローラ大調査」第3回実施（2025年5月実施） 概要

- (1) 実施時期：2025年5月
- (2) 被験者：加東市在住の子ども（3～15歳）52名、そのご家族等73名 総計125名
- (3) 試験方法：腸内細菌叢、短鎖脂肪酸、食事調査（BDHQ）などを調査

「腸内フローラ大調査」第3回結果概要

① “ブラウティア菌”の6%以上保有者が60.0%と、前回よりも低値

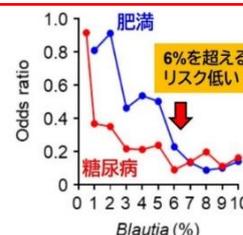
2025年5月に実施した腸内細菌叢調査の結果、“ブラウティア菌”の6%以上保有者が60.0%と、第1回調査結果52.0%より高い割合になりましたが、第2回調査結果63.3%と比較して同等もしくはやや低いということが分かりました。

●ブラウティア菌の6%以上保有者

第1回（2023年）	52.0%
第2回（2024年）	63.3%
第3回（2025年）	60.0%

ブラウティア（Blautia）菌とは、人を対象にした複数の調査研究から、肥満の人でその割合が少ないことが明らかになっており、肥満などの私たちの体質や健康状態と関わっている可能性があると言われています。また、ブラウティア菌の保有が6%を超える人は肥満や糖尿病のリスクが低いという調査結果もあります（出典：Hosomi K et al, Nat Commun(2022)）。

ブラウティア菌



②「酪酸」を作る代表的な腸内細菌“フィーカリバクテリウム”の平均値が前回よりも低値

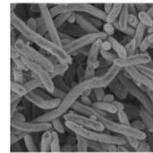
同じく今回の腸内細菌叢調査の結果、“フィーカリバクテリウム”の平均値が6.67%と、第1回調査7.04%、第2回調査結果8.28%よりもやや低いということが分かりました。

●フィーカリバクテリウムの平均値

第1回 (2023年)	7.04%
第2回 (2024年)	8.28%
第3回 (2025年)	6.67%

フィーカリバクテリウムとは、日本人に2番目に多い腸内細菌です(NIBN調べ)。近年、腸のエネルギーとなり、さらに腸管を守る働きをすることで、健康によい働きをされている短鎖脂肪酸「酪酸(らくさん)」を作る菌として、次世代のプロバイオティクスとしても注目されています。

代表的な酪酸菌
フィーカリバクテリウム



③加東市民の食生活は脂質過多・食物繊維不足傾向

2025年5月に実施した被験者の食事調査の結果内容から、被験者の年齢・性別に応じた食事摂取基準に基づいて目標達成率を大人と子どもに分けて算出しました。その結果、加東市民の食生活は、前回同様に食物繊維が不足している結果となり、特に大人の食物繊維摂取量が目標値に達している割合はわずか2.7%にとどまりました。

項目	目標量・目安量 (年齢や状態によって異なります)	基準を達成している者の割合	
		大人	子ども
たんぱく質	1日の総エネルギーに占める割合の13~20%	77%	85%
脂質	1日の総エネルギーに占める割合の20~30%	58%	29%
オメガ3脂肪酸	成人男性: 2.2~2.3g以上、成人女性: 1.7~2.0g以上、子ども: 0.7~2.2g以上	82%	81%
食物繊維	成人男性: 20~22g以上、成人女性: 17~18g以上、子ども: 8~19g以上	2.7%	65%
飽和脂肪酸	総エネルギーに占める割合が、成人: 7%以下、子ども: 9~10%以下	37%	35%

(目標量・目安量：日本人の食事摂取基準 2025年版より該当年齢の目標値をもとに算出)

今後の展望

マルヤナギは、加東市の特産品「もち麦」にも含まれる「発酵性食物繊維」をはじめとした地域食材の健康価値を啓蒙し、地域住民が自ら意識的に摂取することで、地域全体の腸内環境を整え、健康維持・増進に寄与することを目指しています。今回の結果を踏まえ、被験者を対象としたフォローアップセミナーや管理栄養士による栄養相談を実施し、市民への啓発活動を一層強化してまいります。

株式会社マルヤナギ小倉屋について

「伝統食材の素晴らしさを次の世代へ」をメインテーマに、長年取り扱ってきた昆布、豆、もち麦などの穀類、野菜などの伝統食材が持っている健康価値やおいしさを生かした新しい食の提案に取り組み、次の世代にしっかりと伝えてゆきたいと考えています。



【会社概要】

社名：株式会社マルヤナギ小倉屋

本社所在地：神戸市東灘区御影塚町4丁目9番21号

代表取締役社長：柳本 勇治

事業内容：蒸し豆・佃煮・煮豆の製造・販売

創業：1951年12月26日

HP：<https://www.maruyanagi.co.jp/>