News Release

ナリス化粧品

2026 年 11 月 10 日

女性の生活習慣と肌・腸活に関する 2,000 名調査

女性の肌の自信とお通じの頻度は関連する

生活習慣とお通じ、高齢層の方が健康的

株式会社ナリス化粧品(代表取締役社長：村岡弘義　本社：大阪市福島区)は、美容と健康に関連する製品を販売しており、化粧品や医薬部外品以外にも栄養調整食品や機能性表示食品などの食品も販売しています。この度、機能性表示食品の「乳酸菌＆ビフィズス菌」を 12 月 21 日に発売するにあたり、女性の生活習慣や肌と腸活の実態について意識調査を行いましたので、以下にその内容をまとめます。（実施期間：2026 年 9 月 24 日～10 月 2 日　調査方法：インターネットによる自社調査　対象者：全国の 20 歳～69 歳の女性 2,012 名）



【調査トピックス】

①腸活に興味がある女性は約 8 割。

最も興味があるのは 50 代前半。20 代前半は、興味がない割合が 3 割超。

②腸活に関わる生活習慣の実施率、若年層は低く、高齢層は高い。

実施項目・実施率ともに年齢が上がるほど多い。
定期的な運動、最も多いのは 60 代後半。

③お通じの頻度、高齢層ほど 1 日に 1 回以上が多く、若齢層ほど少ない。

20 代前半～30 代前半の約半数が便秘状態。

④肌の自信とお通じの頻度は関連する。

「とても肌に自信がある」女性は 1 日に 1 回以上のお通じが 74%、「全く自信がない」女性は 1 日に 1 回以上のお通じが 48.1%。

⑤肌に自信がある人は、「質の良い睡眠」、「サプリメントの摂取」の割合が多い。

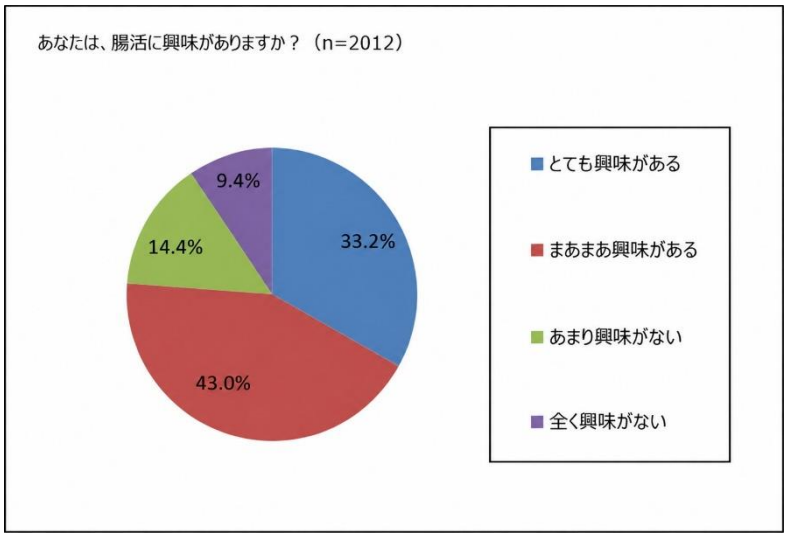
お通じの頻度が高い人が実施しているのは、「バランスの良い食事」、「規則正しい生活」、「質の良い睡眠」の順。

【本件に関するお問い合わせ先】株式会社 ナリス化粧品　経営企画室　広報　横谷(よこたに)
〒553-0001 大阪市福島区海老江 1 丁目 11 番 17 号　TEL:06-6346-6672
E-mail:narispr@naris.co.jp　HP:https://www.naris.co.jp

【調査結果】

① 腸活に興味がある女性は約 8 割。

全国の 20 歳～69 歳の女性 2,012 名に、腸活に興味があるか否か聞きました。全体では「とても興味がある」33.2%、「まあまあ興味がある」43.0%で合わせると 76.2%と 8 割近くの女性が興味があると答えています。「あまり興味がない」14.4%と「全く興味がない」9.4%を合わせると、興味がない女性は 23.8%でした。



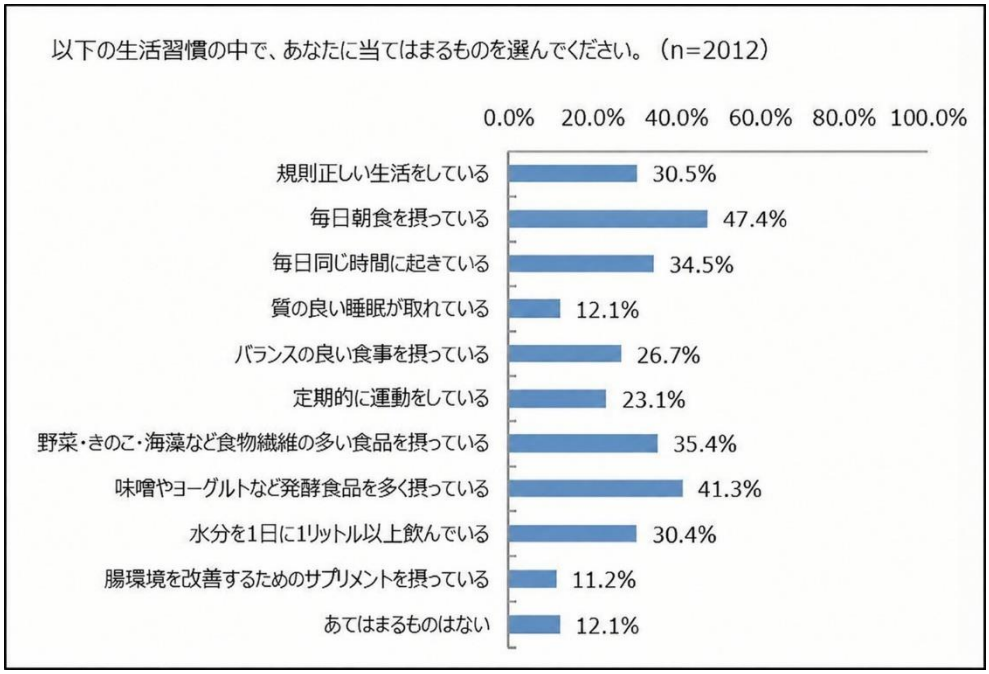
あなたは、腸活に興味がありますか？

		とても興味がある	まあまあ興味がある	あまり興味がない	全く興味がない
	2012	33.2%	43.0%	14.4%	9.4%
20歳～24歳	188	31.4%	35.6%	13.8%	19.1%
25歳～29歳	197	35.5%	40.6%	12.7%	11.2%
30歳～34歳	203	28.1%	42.9%	14.8%	14.3%
35歳～39歳	202	37.1%	39.6%	15.8%	7.4%
40歳～44歳	197	34.0%	46.2%	10.2%	9.6%
45歳～49歳	194	34.5%	41.2%	14.4%	9.8%
50歳～54歳	206	32.0%	50.0%	11.7%	6.3%
55歳～59歳	205	36.1%	42.0%	15.1%	6.8%
60歳～64歳	213	32.4%	44.6%	17.4%	5.6%
65歳～69歳	207	30.4%	46.9%	17.4%	5.3%

これを年齢別に見てみました。「とても興味がある」と「まあまあ興味がある」を合わせた「興味がある」の割合で見てみると、最も興味があるのは 50 代前半で 82.0%です。続いて 40 代前半が 80.2%、50 代後半が 78.1%です。20 代前半のみが 7 割を下回り、それ以上の年代の女性は 7 割以上が興味があると答えています。20 代前半は「全く興味がない」が 19.1%と約 2 割で、年代による意識の差が明確になりました。

② 腸活に関わる生活習慣の実施率、若年層は低く、高齢層は高い。

次に生活習慣について聞きました。「腸活」のために実施している生活習慣として聞いたのではなく、普段の生活習慣の中であてはまるものを選んでいただきました。（複数回答のため、合計が 100%にはなりません。）多い順に見てみると「毎日朝食を摂っている」47.4%、「味噌やヨーグルトなど発酵食品を多く摂っている」41.3%、「野菜・きのこ・海藻など食物繊維の多い食品を摂っている」で 35.4%でした。



これを年齢別に見てみました。年齢による生活習慣の違いは明らかで、上位 7 項目について若年層は実施率が低く、高齢層は実施率が高い傾向があることがわかりました。若年層の生活習慣を見てみると 20 代後半では「毎日、朝食を摂っている」が 24.4%であるため、4 人中 3 人は毎日朝食を摂っていないことがわかり、その他も食に関する複数の項目で高齢層と比較して実施率が低いことがわかりました。「あてはまるものはない」も 25.0%と多く、若年層の生活全般の乱れが予想できます。「定期的に運動をしている」は、最も多いのが 60 代後半で 33.8%でした。3 割を超えているのは 60 代後半のみで 20 代～50 代までは約 2 割程度にとどまります。高齢になってから運動を始めるのではなく、若年からの運動習慣をつけていくことが望まれます。「質の良い睡眠が取れている」で見ると、年齢による大きな差は少ないものの、20 代～40 代前半までは 15%程度、40 代後半以降は 10%程度と少なくなります。「腸環境を改善するためのサプリメントを摂っている」では、比較的若年層の方が摂取率が高く、高齢層ほど少ない傾向が見られます。最も摂取率が高いのは 20 代後半の 18.8%でした。

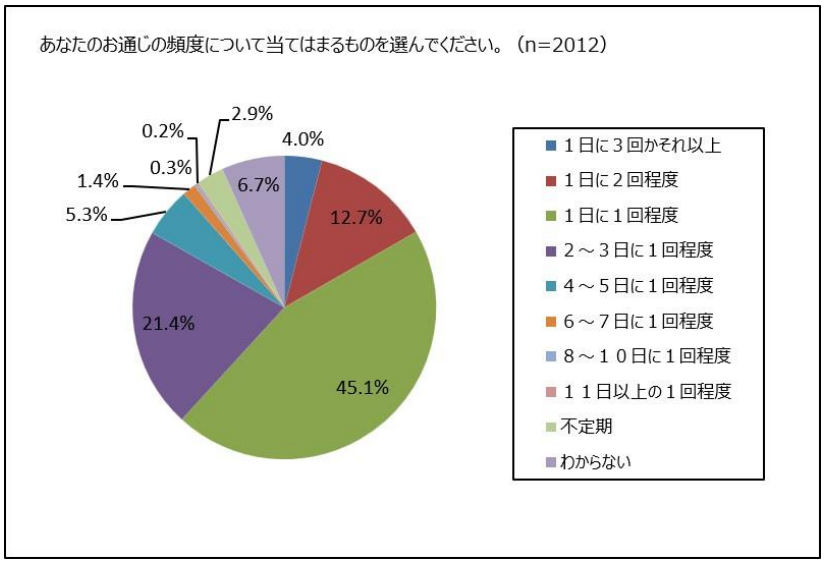
以下の生活習慣の中で、あなたに当てはまるものを選んでください。

		毎日朝食を採っている	味噌やヨーグルトなど発酵食品を多く摂っている	野菜・きのこ・海藻など食物繊維の多い食品を摂っている	毎日同じ時間に起きている	規則正しい生活をしている	水分を1日に1リットル以上飲んでいる	バランスの良い食事を摂っている	定期的に運動をしている	質の良い睡眠が取れている	腸環境を改善するためのサプリメントを摂っている	あてはまるものはない
	2012	47.4%	41.3%	35.4%	34.5%	30.5%	30.4%	26.7%	23.1%	12.1%	11.2%	12.1%
20歳～24歳	188	38.8%	23.9%	22.3%	28.7%	21.3%	26.1%	19.1%	21.3%	13.3%	11.2%	25.0%
25歳～29歳	197	24.4%	22.8%	18.8%	24.4%	21.8%	28.4%	18.8%	22.8%	14.7%	18.8%	18.3%
30歳～34歳	203	35.5%	26.1%	19.7%	21.2%	24.1%	28.6%	20.2%	15.8%	10.8%	9.9%	18.7%
35歳～39歳	202	41.6%	34.2%	26.7%	30.7%	23.8%	27.2%	24.8%	19.8%	13.9%	14.9%	11.9%
40歳～44歳	197	39.1%	35.0%	32.0%	29.9%	26.9%	25.9%	19.8%	19.3%	14.7%	14.2%	14.7%
45歳～49歳	194	47.4%	42.3%	34.5%	37.1%	31.4%	30.4%	26.3%	20.1%	11.3%	8.8%	9.8%
50歳～54歳	206	53.4%	48.1%	40.3%	35.9%	25.7%	34.5%	23.3%	21.4%	10.7%	8.3%	6.8%
55歳～59歳	205	62.4%	55.6%	46.8%	43.9%	36.1%	34.6%	36.1%	29.3%	11.2%	6.8%	7.3%
60歳～64歳	213	62.0%	56.8%	51.6%	43.2%	40.4%	32.9%	34.7%	26.3%	9.9%	11.3%	7.5%
65歳～69歳	207	66.2%	64.7%	58.5%	48.8%	51.2%	34.3%	42.0%	33.8%	11.1%	8.7%	2.4%

③ お通じの頻度、高齢層ほど 1 日に 1 回以上が多く、若齢層ほど少ない。

お通じの頻度を聞きました。全体で最も多かったのは「1 日に 1 回程度」で 45.1%と約半数でした。次に多いのが「2～3 日に 1 回程度」で 21.4%です。「不定期」や「わからない」人を含めると 38.2%の約 4 割は毎日お通じがなく便秘状態であると言えます。

これを年齢別に見てみました。1 日に 1 回以上のお通じがある人と、それ以外の人を分けて見ています。最もお通じの頻度が少ないのは 20 代前半で 1 日に 1 回以上のお通じがあるのは 52.1%と約半数で、2 人に 1 人は便通が良くない状態であると言えます。年齢が上がるほどに、便通の頻度は上がる傾向にあります。20 代後半から 40 代後半までは 1 日に 1 回以上のお通じがあるのが、55%～60%程度、50 代では 60%を超えてきます。60 代に入ると 70%を超え、80%近くが 1 日に 1 回以上のお通じがあります。②のアンケートにあるように生活習慣とお通じには相関性があるように見受けられます。



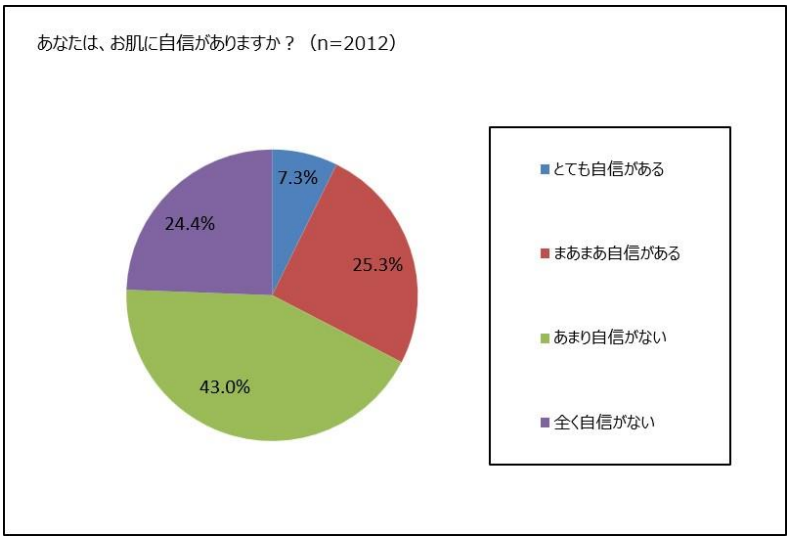
あなたのお通じの頻度について当てはまるものを選んでください。

		1日に3回かそれ以上	1日に2回程度	1日に1回程度	2～3日に1回程度	4～5日に1回程度	6～7日に1回程度	8～10日に1回程	11日以上の1回程	不定期	わからない
	2012	4.0%	12.7%	45.1%	21.4%	5.3%	1.4%	0.3%	0.2%	2.9%	6.7%
20歳～24歳	188	7.4%	14.9%	29.8%	22.9%	6.4%	0.5%	0.5%	0.0%	4.3%	13.3%
25歳～29歳	197	6.1%	12.2%	37.1%	22.3%	7.1%	1.5%	0.0%	0.0%	2.5%	11.2%
30歳～34歳	203	3.9%	10.8%	39.4%	19.7%	7.9%	1.5%	0.5%	0.5%	3.0%	12.8%
35歳～39歳	202	3.0%	16.8%	37.1%	22.8%	5.4%	3.0%	1.0%	1.5%	2.0%	7.4%
40歳～44歳	197	1.5%	8.1%	47.7%	22.3%	5.6%	4.1%	0.0%	0.0%	3.0%	7.6%
45歳～49歳	194	3.1%	13.4%	43.3%	27.3%	4.1%	1.5%	0.0%	0.0%	3.1%	4.1%
50歳～54歳	206	4.9%	10.7%	46.6%	22.8%	5.3%	1.0%	0.0%	0.5%	3.9%	4.4%
55歳～59歳	205	2.4%	11.2%	48.8%	23.9%	5.9%	0.5%	1.0%	0.0%	2.9%	3.4%
60歳～64歳	213	4.2%	14.1%	60.1%	13.6%	3.8%	0.5%	0.0%	0.0%	1.9%	1.9%
65歳～69歳	207	3.9%	14.5%	58.9%	16.9%	1.4%	0.5%	0.0%	0.0%	2.4%	1.4%

④ 肌の自信とお通じの頻度は関連する。

ご自身の肌に自信があるか否か聞きました。全体では、「とても自信がある」7.3%、「まあまあ自信がある」25.3%でそれらを合わせると 32.6%、自信がないのは「あまり自信がない」43.0%と「全く自信がない」24.4%を合わせた 67.4%でした。

これを年齢別に見てみました。最も肌に自信があるのは 20 代後半で 56.8%と半数以上です。20 代後半をピークに年齢が上がるほどに徐々に自信がある人は少なくなっていき、40 代後半以降は下げ止まる傾向があります。



あなたは、お肌に自信がありますか？

		とても自信がある	まあまあ自信がある	あまり自信がない	全く自信がない
	2012	7.3%	25.3%	43.0%	24.4%
20歳～24歳	188	12.2%	25.0%	42.0%	20.7%
25歳～29歳	197	20.3%	36.5%	25.4%	17.8%
30歳～34歳	203	12.3%	27.6%	33.0%	27.1%
35歳～39歳	202	10.9%	26.2%	35.1%	27.7%
40歳～44歳	197	7.6%	24.4%	40.1%	27.9%
45歳～49歳	194	3.6%	22.7%	48.5%	25.3%
50歳～54歳	206	2.9%	21.4%	50.0%	25.7%
55歳～59歳	205	1.5%	21.0%	50.7%	26.8%
60歳～64歳	213	0.9%	25.8%	49.3%	23.9%
65歳～69歳	207	1.4%	22.7%	55.1%	20.8%

また、肌の自信と腸活への興味を掛け合わせて見てみました。肌の自信と腸活への興味の度合いはリンクする傾向があり、肌に自信がある人のうち、71.9%は腸活にとても興味があり、21.2%はまあまあ興味があるため、肌に自信がある人の 93.1%は腸活に興味があることがわかりました。加えて実際に肌の自信とのお通じの頻度とを掛け合わせて見てみました。1 日に 1 回以上お通じがある人の全体の平均は 61.8%ですが、肌に「とても自信がある」は 74.0%、「まあまあ自信がある」は 66.7%、「あまり自信がない」は 64.6%、「全く自信がない」は 48.1%であったため、肌の自信はお通じの頻度と明らかな相関があるようです。

あなたは、腸活に興味がありますか？

		とても興味がある	まあまあ興味がある	あまり興味がない	全く興味がない
全体	2012	33.2%	43.0%	14.4%	9.4%
とても自信がある	146	71.9%	21.2%	4.1%	2.7%
まあまあ自信がある	509	32.0%	51.9%	11.0%	5.1%
あまり自信がない	866	29.1%	46.2%	18.4%	6.4%
全く自信がない	491	29.9%	34.8%	13.8%	21.4%

あなたのお通じの頻度について当てはまるものを選んでください。

		1日に3回かそれ以上	1日に2回程度	1日に1回程度	2～3日に1回程度	4～5日に1回程度	6～7日に1回程度	8～10日に1回程度	11日以上の1回程度	不定期	わからない
	2012	4.0%	12.7%	45.1%	21.4%	5.3%	1.4%	0.3%	0.2%	2.9%	6.7%
とても自信がある	146	17.1%	23.3%	33.6%	13.7%	7.5%	0.7%	0.7%	0.7%	0.7%	2.1%
まあまあ自信がある	509	3.1%	16.1%	47.5%	20.8%	5.7%	1.8%	0.4%	0.2%	1.4%	2.9%
あまり自信がない	866	3.2%	11.3%	50.1%	22.6%	4.3%	1.0%	0.2%	0.0%	2.4%	4.7%
全く自信がない	491	2.4%	8.4%	37.3%	22.0%	5.9%	2.0%	0.2%	0.6%	5.9%	15.3%

⑤ 肌に自信がある人は、「質の良い睡眠」、「サプリメントの摂取」の割合が多い。

お通じの頻度と生活習慣について掛け合わせて見てみました。腸活に関わる生活習慣を選ぶ項目で「あてはまるものがない」を選んだ人は、1 日に 1 回以上のお通じがあるのは 34.5%にとどまり、全体と比べても便秘状態である割合が明らかに高いことがわかります。1 日に 1 回以上のお通じがある人が実施している生活習慣の上位は、1 位が「バランスの良い食事を摂っている」で 74.3%、2 位が規則正しい生活をしている」で 73.5%、3 位は「質の良い睡眠が取れている」で 73.4%でした。腸活に関わる健康的な生活習慣は、食事だけでなく規則的な生活や質の良い睡眠など生活全般が関係していることがうかがえます。

あなたのお通じの頻度について当てはまるものを選んでください。

		1日に3回かそれ以上	1日に2回程度	1日に1回程度	2～3日に1回程度	4～5日に1回程度	6～7日に1回程度	8～10日に1回程度	11日以上の1回程度	不定期	わからない
	2012	4.0%	12.7%	45.1%	21.4%	5.3%	1.4%	0.3%	0.2%	2.9%	6.7%
毎日朝食を採っている	953	4.4%	14.6%	49.6%	22.0%	4.5%	0.5%	0.2%	0.1%	2.7%	1.3%
味噌やヨーグルトなど発酵食品を多く摂っている	831	5.1%	14.0%	53.9%	19.7%	3.5%	1.1%	0.1%	0.0%	1.6%	1.1%
野菜・きのこ・海藻など食物繊維の多い食品を摂っている	713	4.8%	14.4%	53.7%	19.9%	3.9%	0.7%	0.1%	0.0%	1.4%	1.0%
毎日同じ時間に起きている	695	5.8%	15.3%	49.5%	20.3%	4.0%	1.3%	0.0%	0.0%	2.3%	1.6%
規則正しい生活をしている	613	4.7%	16.3%	52.5%	18.4%	3.9%	0.7%	0.2%	0.2%	1.8%	1.3%
水分を1日に1リットル以上飲んでいる	611	6.7%	13.6%	47.8%	20.9%	5.7%	0.7%	0.0%	0.2%	2.8%	1.6%
バランスの良い食事を摂っている	537	6.9%	14.9%	52.5%	19.0%	3.0%	1.1%	0.2%	0.0%	0.9%	1.5%
質の良い睡眠が取れている	244	11.5%	18.0%	43.9%	18.9%	4.1%	0.8%	0.4%	0.0%	0.8%	1.6%
定期的に運動をしている	464	6.2%	16.6%	49.8%	18.8%	3.7%	1.3%	0.2%	0.2%	1.9%	1.3%
腸環境を改善するためのサプリメントを摂っている	226	10.2%	17.7%	45.1%	18.6%	4.0%	2.2%	0.0%	0.4%	0.4%	1.3%
あてはまるものはない	243	1.6%	6.2%	26.7%	14.8%	4.1%	1.6%	0.0%	0.0%	6.2%	38.7%

最後に、肌の自信と生活習慣を掛け合わせて見てみました。「とても自信がある」で見てみると「毎日朝食を摂っている」、「味噌やヨーグルトなど発酵食品を多く摂っている」、「野菜・きのこ・海藻など食物繊維の多い食事を摂っている」などの項目は、他よりも選択している割合が低いという意外な結果となりました。「毎日同じ時間に起きている」、「規則正しい生活をしている」、「水分を 1 日に 1 リットル以上飲んでいる」についても他と大きな差が見られませんでした。それ以外と比較して多かったのは、「質の良い睡眠が取れている」と「腸環境を改善するサプリメントを摂っている」でした。この 2 項目は肌への自信が高ければ高いほど選択している割合が高く、相関が見られました。

以下の生活習慣の中で、あなたに当てはまるものを選んでください。

		毎日朝食を採っている	味噌やヨーグルトなど発酵食品を多く摂っている	野菜・きのこ・海藻など食物繊維の多い食品を摂っている	毎日同じ時間に起きている	規則正しい生活をしている	水分を1日に1リットル以上飲んでいる	バランスの良い食事を摂っている	定期的に運動をしている	質の良い睡眠が取れている	腸環境を改善するためのサプリメントを摂っている	あてはまるものはない
	2012	47.4%	41.3%	35.4%	34.5%	30.5%	30.4%	26.7%	23.1%	12.1%	11.2%	12.1%
とても自信がある	146	33.6%	28.8%	26.0%	33.6%	32.2%	30.1%	28.1%	28.1%	25.3%	32.9%	3.4%
まあまあ自信がある	509	48.7%	43.2%	38.9%	36.3%	34.4%	33.0%	33.2%	27.9%	18.7%	13.4%	4.5%
あまり自信がない	866	52.4%	46.3%	39.1%	37.9%	32.7%	30.9%	29.2%	25.2%	9.7%	9.8%	10.3%
全く自信がない	491	41.1%	34.2%	28.1%	27.1%	22.0%	26.7%	15.1%	12.8%	5.7%	5.1%	25.7%

【全体を通した考察】

当社では、健康な心と身体があって適切なお手入れをすることが美しさのための基本であると考えます。美容と健康習慣は切っても切り離せず、中でもお通じと肌の状態は密接な関係があると考えます。今回、初めて肌と生活習慣、お通じに関する調査を行いました。腸活に関連する生活習慣とお通じの頻度が合致し、年齢による差が明らかになりました。高齢になるほど、生活習慣に気を付ける項目が増えていくだろうということは想像していましたが、そうであるからと言って、お通じの回数もよいとは限らないと思って調査をしましたが、これほどまでにぴったりと合致したことには驚きました。生活習慣とお通じの頻度の関連はすべての世代の人にとって生活習慣の改善がお通じの改善につながる希望が持てる結果であると考えます。また、肌の自信はお通じの頻度ともリンクしていました。肌への自信は 20 代後半をピークに加齢とともに下がりますが、若年層が生活習慣を見直すことで、より肌の状態が良くなることが期待できるのではないでしょうか。

当社新製品の紹介 発売日：12 月 21 日

製品名： **ナリス　乳酸菌＆ビフィズス菌　N** 名称：乳酸菌含有加工食品  	価格：5,200 円（税抜）5,616 円（税込）内容量：2.2g×30 袋 【届出番号】K1041 【機能性関与成分】 有胞子性乳酸菌（*Heyndrickxia coagulans* SANK70258）：1 億個 ビフィズス菌 BB536:20 億個 【機能性表示】 本品は有胞子性乳酸菌（*Heyndrickxia coagulans* SANK70258）、ビフィズス菌 BB536 が含まれます。有胞子性乳酸菌（*H.coagulans* SANK70258）は、生きて腸まで届き、腸内環境を整えることで、便通を改善する機能があることが報告されています。 ビフィズス菌 BB536 は、腸内環境を改善し、腸の調子を整える機能があることが報告されています。  (その他の配合成分) 殺菌乳酸菌「ラクトバチルスパラカゼイ菌」 フラクトオリゴ糖・アカメガシワ・野草発酵食物エキス (栄養成分表示)1 袋/2.2ｇあたり エネルギー：8.45kcal　たんぱく質：0.02ｇ　脂質：0ｇ 炭水化物：2.08ｇ　食塩相当量：0.002ｇ