

NEWS RELEASE

報道関係各位

2017年7月13日

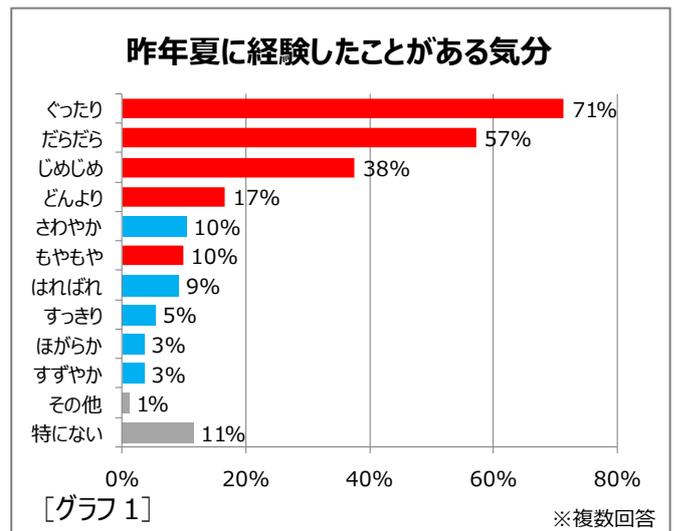
昨夏、7割以上が「ぐったり」気分… 「火を使う料理」への気力ダウン、「食生活の偏り」を自覚も6割 専門家が語る、夏を乗り越えるカギとは

江崎グリコ株式会社は、暑さが厳しくなるこれからの季節を前に20～50代の女性500名に対して夏の健康に関する調査を行いました。本調査からは、夏の暑さによって女性たちの気分が沈み、また、食生活に影響が出ることが明らかになりました。

そこで、江崎グリコ株式会社は、食生活が偏りがちな夏の健康飲料として、江崎グリコ「BifiX ヨーグルト」を使用したアレンジレシピ「BifiX ヨーグルトラッシー」を提案します。

■夏は元気な気分じゃない!? 「ぐったり」70%超…「はればれ」はわずか9%

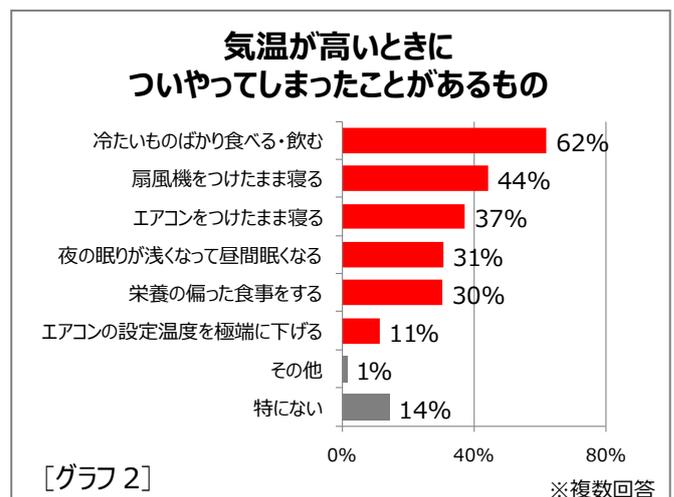
海や山へ遊びに行ったり、フェスやキャンプを楽しんだり、わくわくするイベントの多い夏ですが、夏の気分について、昨年の夏に経験したものを聞いてみると、「ぐったり」(71%)、「だらだら」(57%)、「じめじめ」(38%)など、**ネガティブなワードがトップ3**という結果に。「さわやか」(10%)、「はればれ」(9%)、「すっきり」(5%)などのポジティブワードを大きく上回りました。[グラフ1] さらに、**ネガティブなワードを一つ以上選んだ人が全体の95%を占めており、夏は気分が下がり気味の人が多い**ようです。その理由について聞いてみると、「夜の寝苦しさや昼間の蒸し暑さのせい」(54歳)、「汗をかいて疲れやすい。動きたくない気分になる」(44歳)、「暑さや、夜に眠れず、疲れにつながる。そこから無気力になり何もしたくなくなる」(37歳)、「暑くて何もやる気がない」(22歳)と、**暑さが原因だとする回答が目立ちました。**



■夏は自炊の意欲減…72%が“火を使う料理”敬遠、60%が食生活に偏り

暑さは女性たちの気分がネガティブに働いているようですが、行動にはどのように影響しているのでしょうか。「**気温が高いときついやってしまったことがあるもの**」を聞いたところ、「**冷たいものばかり食べる・飲む**」(62%)、「**扇風機をつけたまま寝る**」(44%)、「**エアコンをつけたまま寝る**」(37%)が上位に。[グラフ2] さらに、「**気温が高いとやりたくないと感じる**」ことを聞いてみると、「**日中に外出する**」(70%)をおさえて「**火を使う料理をする**」(72%)が**1位**となりました。[グラフ3]

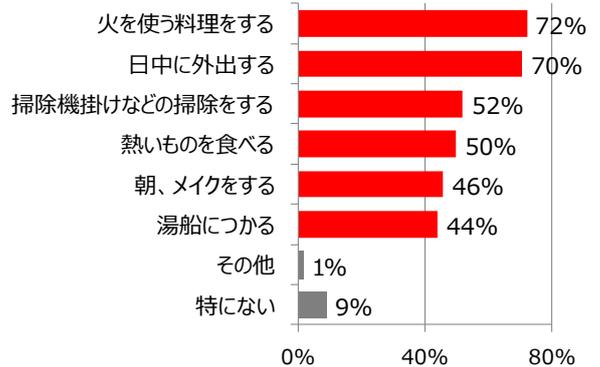
夏の食生活に関する回答でも「**冷たく食べやすい麺類が食事の中心**」になりがち(28歳)、「**暑いと料理を簡単に済ませ**





せたくなるし、**冷たいもので体を冷やすから**」（44 歳）、「自炊すると暑くなるので、**できあいの弁当や外食が多くなる**」（54 歳）、「蒸し暑さで体力が落ち、食欲ややる気が減り、**簡単な料理を好むようになる**」（28 歳）などの声が。**冷たいものばかり食べてしまったり、自炊をしなくなったりと、暑さが食生活に与える影響は大きい**ようです。これを踏まえ、夏の健康に関して経験したことがあるものを聞いてみたところ、「だるさ」（72%）に次いで、**60%が「食生活の偏り」と答えました**。[グラフ 4] さらに、「夏によく食べるもの」を聞いてみると、「**冷たい麺料理**」（74%）、「**アイスクリーム、アイスキャンデー、かき氷**」（69%）、「**冷たいお茶、水**」（68%）と、冷たいものが TOP3 となりました。[グラフ 5]

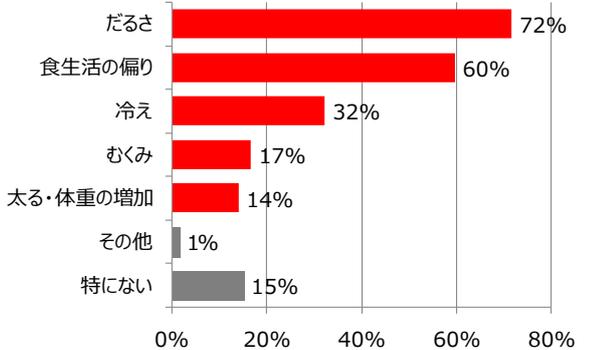
気温が高いとやりたくないと感じること



[グラフ 3]

※複数回答

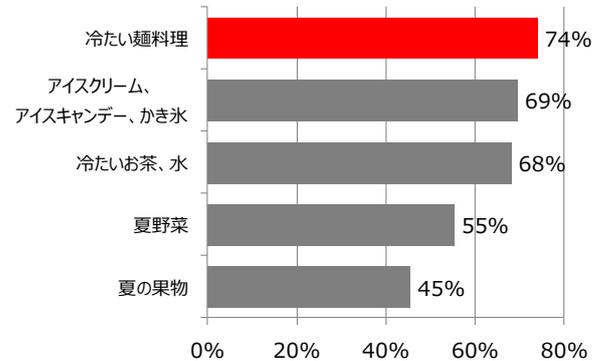
夏の健康に関して経験したことがあるもの



[グラフ 4]

※複数回答

夏によく食べるもの TOP5



[グラフ 5]

※複数回答

■ 専門家が語る、食生活の偏りが引き起こす問題とは

それでは、こうした「食生活の偏り」は体にどのような影響を及ぼすのでしょうか。管理栄養士の豊永彩子さんにお伺いしました。

◆ 食生活の偏りが腸の乱れを引き起こす

食生活が偏ると、もちろん栄養も偏りがちに。さらに、**栄養が偏ってしまうと腸の乱れ**にも繋がると言われています。そして、腸の乱れは、**体の調子にもいろいろな影響を及ぼす**と考えられています。夏に体調をくずしてしまう原因は「腸」にある可能性もあるのです。

◆ 腸内環境を整えることが夏を乗り越えるカギに

食生活が偏りがちな夏でも、腸内環境を整えて元気に過ごしたいもの。そのため、栄養バランスのよい食事、腸の健康を考えた食品を積極的に取り入れるようにしましょう。そして、**腸内環境を整える上で有用とされているのが、ビフィズス菌が豊富なヨーグルト**。実際に今回の調査でも、「腸に良いと思う食べ物」1 位は「ヨーグルト」（88%）となり、2 位の「バナナ」（42%）に大きく差をつけています。ヨーグルトが腸に良いというイメージは多くの人が持っているようです。

中でも、「ビフィズス菌 BifiX」が入った「BifiX ヨーグルト」がオススメ。「ビフィズス菌 BifiX」は生きて腸まで届くだけでなく、腸内で増殖して腸内環境を改善することが報告されています。「BifiX ヨーグルト」の夏アレンジとして、**食欲・調理の意欲のないときでも簡単に作れる「BifiX ヨーグルトラッシー」**をご紹介します。「BifiX ヨーグルト」と牛乳で作れ、1 杯にたまご約 1 個分のたんぱく質が含まれている（下記レシピの場合）ので、手軽に栄養をチャージできます。「BifiX ヨーグルト」にはほんのりとした甘みがついているので、そのまま美味しく飲め、上手に水分補給もできますよ。また、フルーツ味のヨーグルトなどを使用するこ

とでオリジナルアレンジも楽しめます。暑さに負けず、アクティブに夏を楽しむために、さっぱり飲めて栄養 & 水分補給ができる BifiX ヨーグルトラッシーをぜひお試しください！

<夏のおなかに！ BifiX ヨーグルトラッシーレシピ>



材料（1人分）

BifiX ヨーグルト 100g
牛乳 100cc

手順

1. BifiX ヨーグルトを容器に入れ、なめらかになるまであわだて器でかき混ぜる
2. 1 に牛乳を注ぎ、もう一度よくかき混ぜる

◆専門家プロフィール

豊永彩子：管理栄養士

米国 NTI 認定栄養コンサルタント（ホリスティック栄養学）

味覚カウンセラー協会理事 ベジフルビューティーアドバイザー

過去に、体調とホルモンバランス・食事コントロールに悩んだ自身の経験から、今よりも自信を持って明日を健やかに過ごすためのコンディショニングを提案。

“ホリスティック栄養学”や“味覚”にフォーカスし、あらゆる方法やデザイン性を持って情報を発信していく必要性を感じている。カウンセリング・講師・コラム執筆・レシピ本出版など多数手がける。



[調査概要]

調査名：夏の健康に関する調査

調査期間：2017年5月26日（金）～29日（月）

調査対象：20～50代 女性 500名（年代別均等割付）

調査方法：インターネット調査

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

<調査に関するお問い合わせ先>

トレンドーズ株式会社 担当：松浦（まつうら）

TEL：03-5774-8896 / FAX：03-5774-8872 / mail：press@trenders.co.jp

<商品に関するお問い合わせ先>

江崎グリコ株式会社

グループ広報部（大阪）TEL. 06-6130-4208

グループ広報部（東京）TEL. 03-5488-8146

<参考情報>

BifiX ヨーグルト製品概要

製 品 名	BifiX ヨーグルト 375g	BifiX ヨーグルト 脂肪ゼロ 375g	BifiX ヨーグルト 140g
画 像			
希望小売価格	183 円 (税別)		82 円 (税別)
種 類 別	はっ酵乳		
包 装 形 態	紙容器		
賞 味 期 限	22 日間		
製 品 特 長	<ul style="list-style-type: none"> ・ビフィズス菌 BifiX が生きて腸まで届き増殖することで、腸内環境を改善し、お通じ改善に役立つ ・ほんのりとした甘みと、口どけの良い食感で、手軽に食べられるおいしさ 		
保 存 方 法	要冷蔵 10℃以下		
製 品 コ ン セ プ ト	ビフィズス菌 BifiX の機能性と ほんのり甘いおいしさを併せ持つヨーグルト		
タ ー ゲ ッ ト	腸の健康（便通に煩わされることなく、規則正しい毎日を送りたい）、 家事と育児を前向きにこなしたい主婦・パート層		

製 品 名	BifiX ブルーベリー ヨーグルト 330g	BifiX ストロベリー ヨーグルト 330g
画 像		
製 品 名	BifiX アロエ ヨーグルト 330g	BifiX 白桃&ザクロ ヨーグルト 330g
画 像		
希望小売価格	245 円 (税別)	
種 類 別	はっ酵乳	
包 装 形 態	紙容器	
賞 味 期 限	22 日間	



製品特長	<ul style="list-style-type: none"> ・ビフィズス菌 BifiX が生きて腸まで届き増殖することで、腸内環境を改善し、お通じ改善に役立つ ・毎日食べ続けられる、飽きない味のフルーツタイプ ・カラダにうれしい脂肪ゼロ
保存方法	要冷蔵 10℃以下
製品コンセプト	強いビフィズス菌 BifiX を毎日おいしく食べ続けられる、ヘルシーフルーツヨーグルト
ターゲット	腸の健康（便通に悩まされることなく、規則正しい毎を送りたい）、家事と育児を前向きにこなしたい“主婦・パート”層

- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
 - 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- ※機能性表示食品とは、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。
販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。

『BifiX ヨーグルト』紹介サイト：<http://www.bifix.jp/info/yogurt/>