

約6割が「夏は代謝が上がりやすい」と誤解 “汗をかく＝代謝が上がっている”と認識している人が8割に —代謝が低下する夏、脂肪燃焼のカギは“腸活”と専門家が指摘—

ダノンジャパン株式会社（本社 東京都目黒区、代表取締役社長：ロドリゴ・リマ、以下ダノンジャパン）は、全国の20代から60代の男女600名を対象に、「夏の代謝と腸内環境に関する意識調査」を実施しました。

その結果、**9割以上が夏に「痩せたい」「脂肪燃焼したい」と回答**している中、**「夏は代謝が上がりやすい」と誤解している人が約6割**いることが明らかになりました。またその理由として、**「汗をかくから代謝が上がっている」と認識している人が約8割に及ぶ**ことも判明しました。

日本内科学会認定医、日本消化器内視鏡学会専門医の今村先生は、「夏は汗をかくことで、“脂肪が燃えている”と感じやすいものの、実際には暑さによって体内の水分が排出されている影響が大きく、代謝が高まっているわけではありません」と指摘。また、「エネルギー代謝を向上させるためには、腸内に善玉菌を増やすことが重要です。夏場は冷たい飲食の摂取が増え、おなかの不調を感じたり、腸内環境も乱れやすいため、日常的な“腸活”の意識が大切です。」と言及し、脂肪燃焼のために「腸内環境を整える」ことの重要性が示唆されました。

【調査結果サマリー】



**夏に「痩せたい」「脂肪燃焼したい」人は9割以上！
代謝低下の夏、約6割が「夏は代謝が上がる」と誤解
カギとなる“腸活”の実施率は25.3%にとどまる**



■夏に「痩せたい」「脂肪燃焼させたい」人は、9割以上！50代のニーズが最も高い結果に

夏に「痩せたい」と回答した人は91.3%、「脂肪燃焼したい」と回答した人は91.5%に達しました。また「夏に脂肪燃焼したい」と回答した人は、20代86.7%、30代90.8%、40代91.7%、50代95.0%、60代93.3%となり、50代をピークに脂肪燃焼ニーズが高まる傾向が明らかになりました。

■汗をかく夏は“代謝が上がる”と思いがち？約6割が「夏は代謝が上がる」と誤解、8割が夏の代謝低下を知らず

59.9%の人が「夏は代謝が上がりやすい」と誤解していることが判明。またその理由として、「夏は汗をかくから代謝が上がっている」と認識している人が79.4%に及ぶことが分かりました。またこうした“夏の代謝低下”について、「知らなかった」と回答した人は80.0%に及びました。

■代謝低下の原因にもなる、夏の食生活による“腸への負担”

3人に1人が「夏のおなかの不調」を実感も、腸活の意識は25.3%にとどまる

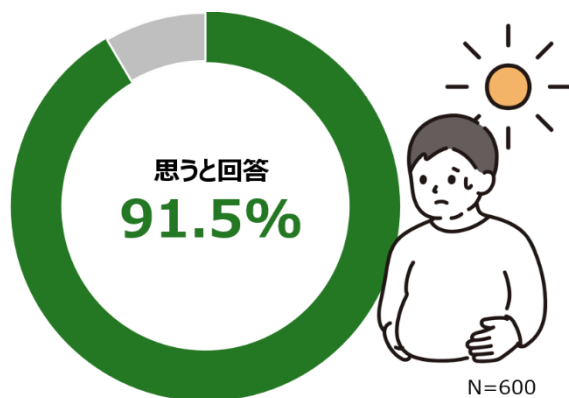
夏場の代謝力アップに「腸活」の重要性が示唆される中、調査では、3人に1人が夏におなかの不調を実感。その理由として、「冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎ」を実感している人は54.3%にのびりました。また夏痩せるために「腸活」を意識している人はわずか25.3%にとどまり、夏場の腸活が十分に実践されていない実態が浮き彫りになりました。

【調査結果の詳細】

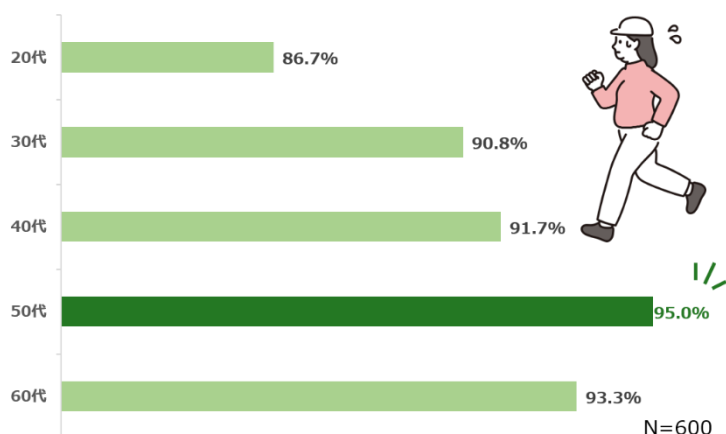
■夏に「痩せたい」「脂肪燃焼させたい」人は、9割以上も！50代のニーズが最も高い結果に

夏に「痩せたい」と思うかという問いに対して、91.3%が「痩せたいと思う」と回答。また、夏に「脂肪燃焼したい」と思う人も91.5%という結果になりました。年代別では、20代(86.7%)、30代(90.8%)、40代(91.7%)、50代(95.0%)、60代(93.3%)と、全ての年代で8割以上が「夏に脂肪燃焼したい」と感じていることが判明。また脂肪燃焼したいと考える人の割合は年代とともに上昇し、50代で最も高い結果となりました。

夏に「脂肪燃焼したい」と思うか



夏に「脂肪燃焼したい」と思うか年代別ランキング

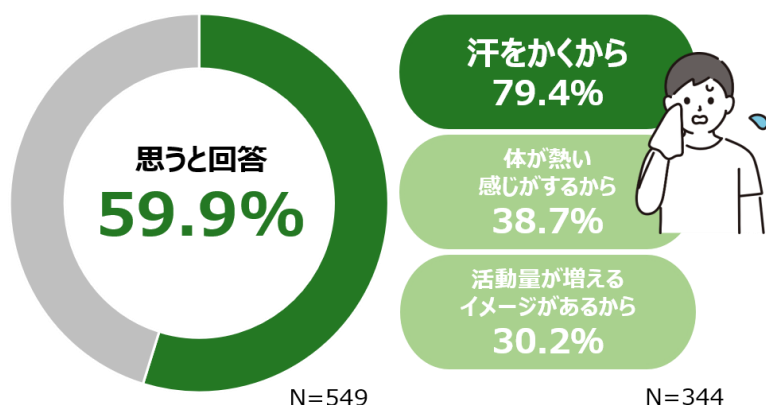


■汗をかく夏ほど、代謝が良いと思いがち？約6割が「夏は代謝が上がっている」と誤解

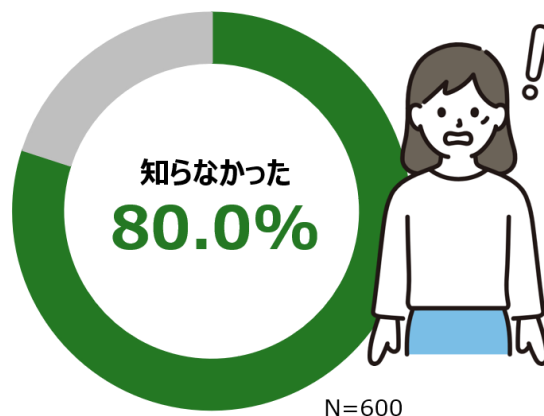
夏に「脂肪燃焼したい」と回答した人(N=549)の約6割(59.9%)が、「夏は代謝が上がりやすい」と思うと回答。また、「夏は代謝が上がりやすい」と思う理由について、約8割(79.4%)が「汗をかくから」と回答しています。今村先生は、「夏は外気温が暑く、体が熱を作る必要がなくなるので安静時エネルギーが下がり、結果エネルギー代謝も低下する傾向にあります。夏は汗をかくことで、“脂肪が燃えている”と感じやすいですが、実際は暑さによって体内の水分が排出されている影響が大きく、代謝が高まっているわけではありません」と指摘しています。

こういった「夏は代謝が下がりやすい」ことを「知らなかった」と回答した人は8割(80.0%)にも上り、多くの人が汗をかく夏に代謝が上がっていると誤解している実態が明らかになりました。

夏は代謝が上がりやすいと思うかとその理由



夏は代謝が下がりやすいことを



■代謝低下の原因にもなる、夏の食生活による"腸への負担"

3人に1人が「夏のおなかの不調」を実感も、腸活の意識は25.3%にとどまる

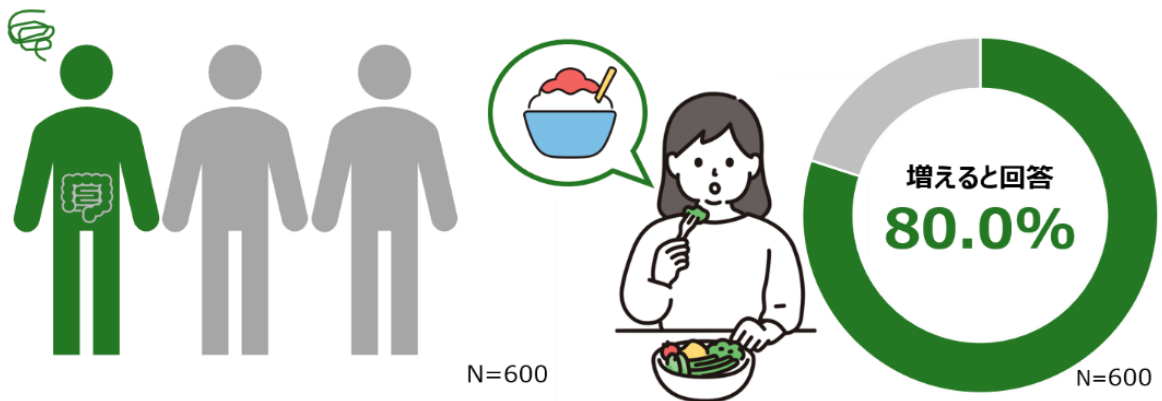
夏場の代謝力アップに「腸活」の重要性が指摘される中、調査では、3人に1人が夏におなかの不調を実感していることが判明。今村先生は、「夏は冷たい飲み物や食べ物を摂る機会が増えます。冷たい飲食物の継続的な摂取は胃腸を直接冷やし、消化不良やおなかの不調を招きやすくなるので注意が必要です。」と、夏特有の食習慣が身体に与える影響について言及しています。

実際に本調査でも、夏は他の季節と比較して、冷たいものを食べたり飲んだりすることが増えると回答した人は8割に。具体的には、1位「冷たい飲み物(水、お茶、炭酸飲料、アイスコーヒー等)」で79.6%、2位「冷たい主食(冷たいうどん、冷やし中華、そば、そうめん等)」で71.7%、3位「氷菓(アイスクリーム、かき氷等)」で68.1%という結果になりました。

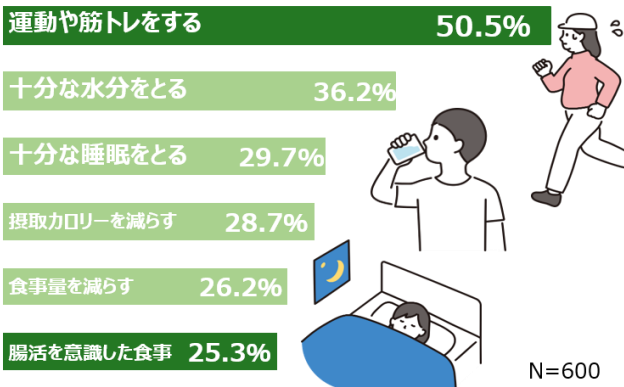
今村先生は、「痩せやすい体づくりのためには、代謝を上げることが重要です。中でも、腸内に善玉菌を増やすと『短鎖脂肪酸』という物質が作られ、エネルギー消費を高めたり脂肪が溜まりすぎないように働いたりしてくれます。そのため、代謝が落ちる夏に痩せるためには、腸内環境のケアも重要なのです。」と説明しています。しかし、夏痩せるために実践していることについて、「腸活を意識した食事」を実施している人は、本調査でわずか25.3%にとどまりました。夏におなかの不調を感じているなか、腸内環境をケアして痩せようと意識している人は未だ少ない実態が浮き彫りになりました。

約**3**人に**1**人が夏場におなかの不調を感じている

夏は他の季節と比較して、冷たいものを飲んだり食べたりする事が



夏痩せるために実践していること



<調査概要>

- ・調査名称：夏の代謝と腸内環境に関する意識調査
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査期間：2026年6月3日～4日
- ・調査対象：20代から60代の男女
- ・調査人数：600名

【専門家による、“夏腸活”のすすめ】

「夏は冷たい飲み物や食べ物を口にする機会が増え、胃腸に負担がかかりやすい季節です。胃腸の働きが低下すると、消化・吸収の効率が落ち、おなかの不調につながる可能性があります。また腸は栄養素の吸収だけでなく、エネルギー代謝にも深く関わる重要な器官です。そのため、腸内環境を整えることは、おなかの調子をサポートするだけでなく、脂肪燃焼をサポートする体づくりにもつながると考えられています。

腸内環境を整えるには、ヨーグルトや納豆、味噌、キムチなどの発酵食品で善玉菌を補うとともに、海藻類やきのこ類、オートミール、バナナなど、善玉菌のエサとなる食物繊維を合わせて摂取することが大切です。目安としては、ヨーグルトなら1日100～200g、納豆なら1日1パック(約40～50g)。食物繊維は成人女性で1日18g以上、成人男性で21g以上の摂取が推奨されていますが、現代人は平均3～6gほど不足しているため、海藻やきのこを毎食ひとつかみ(約20～30g)プラスすることを意識するとよいでしょう。善玉菌は腸内に定着しにくいいため、一度に多く摂るよりも、毎日の食事に継続的に取り入れることがポイントです。

また夏場に脂肪燃焼を促すためには、腸活に加えて身体活動量を維持することも重要です。近年注目されている NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis : 非運動性活動熱産生) は、運動以外の日常生活で消費されるエネルギーのことで、階段を使う、一駅分歩く、立って作業する、家事を行うといった活動も含まれます。特に夏は暑さの影響で活動量が低下しやすいため、意識的に体を動かすことが脂肪燃焼をサポートするポイントになります。」

<プロフィール>

日本内科学会認定医、日本消化器内視鏡学会専門医 今村 甲彦 (いまむら たかひこ)

医師。日本消化器内視鏡学会専門医、日本内科学会認定医。久留米大学病院高度救命救急センターを経て、現在は地域の中核病院で内科診療および内視鏡検査に励む。「患者さんの声に常に耳を傾ける」ことをモットーに、消化器・肝臓領域から風邪、高血圧等の一般内科領域まで幅広く診療を行っている。



<経歴>

1997年：久留米大学医学部卒業・久留米大学医学部内科学講座消化器内科部門入局

1999年：聖マリア病院消化器内科 消化管出血などの内視鏡救急疾患を中心に消化器領域全体を診療

2004年：久留米大学病院高度救命救急センター 劇症肝炎など、他の一般病院では対処困難な三次救急の疾患を診療

2006年：地域診療所の院長として、風邪から高血圧や糖尿病などの慢性疾患まで幅広く診療、往診も精力的に行い地域医療に貢献

現在は地域の中核病院で、消化器・肝臓を中心とした内科診療および内視鏡検査を行っている

<ダン ビオについて>

ダン ビオは、日々の体調を整えながら、毎日自然に、おいしく続けられる「腸活」をサポートするブランドです。100倍胃酸に強く、生きて腸まで届くビフィズス菌 BE80 を配合した、様々な製品ラインナップを展開しています。日本では2002年に初めて4個パックの「ダン ビオ ヨーグルト」を発売し、以降ロングセラーブランドとして多くの方々にご愛顧いただいています。「[ダン ビオ ヨーグルト](#)」は、プレーンや様々なフルーツシリーズに加え、年に4回の季節限定品を展開。また2024年には、腸活に必要なビフィズス菌 BE80、オリゴ糖、食物繊維を一度に摂取できる個食タイプのヨーグルト「[腸活これだけ](#)」シリーズを発表。2025年には、脂肪燃焼効果が報告されている希少糖アルロースを配合し、おなかの調子を整えながら脂肪の燃焼を高めるダンジャパン初のドリンクタイプ製品「[脂肪燃焼ヨーグルトドリンク](#)」を展開。現代の多様なライフスタイルに合わせ、毎日おいしく続けられる「腸活」を多彩な製品ラインナップでサポートしています。<https://www.danone.co.jp/bio/>

ダノン ビオ® 脂肪燃焼ヨーグルトドリンク

ダノン ビオ 脂肪燃焼ヨーグルトドリンクは、「脂肪燃焼」と「腸活」を同時にサポートするヨーグルトドリンクです。軽い運動時に40%、安静時でも10%の脂肪燃焼効果アップが報告されている機能関与成分「アルロース」を配合。さらに、100倍胃酸に強い「ビフィズス菌 BE80」が生きて腸まで届き、おなかの調子を整えます。代謝が低下しやすい夏においても、効率的な脂肪燃焼とおなかケアをサポートできる製品です。フレーバーは「プレーン」「ブルーベリー風味」の2種類を展開。（詳細は[こちら](#)）



<ダノンジャパンについて>

1919年に世界初のヨーグルト工業化に成功し、現在フランス・パリに本拠を置くダノンは、「世界中のより多くの人々に、食を通じて健康をお届けする」ことをミッションに、健康を重視した製品群を通して世界中でシェアを拡げている、食品・飲料業界のリーディングカンパニーです。ダノンは「チルド乳製品と植物由来の製品」「ウォーター」「専門栄養食品」の3つのカテゴリでグローバルに事業を展開しており、世界120以上の地域で製品を販売しています。日本市場には1980年に参入し、現在はダノンジャパン株式会社として、乳製品の「ダノン ビオ」「ダノン オイコス」「ダノン ヨーグルト」「ベビーダノン」「プチダノン」、また植物性食品（オーツミルク）の「アルプロ」を展開しています。またダノンジャパンは2020年、日本の大手消費財メーカーおよび食品業界で初めて、社会や環境に配慮した事業活動において一定の基準を満たした企業のみ与えられる国際認証「B Corp」を取得しており、「One Planet. One Health」というビジョンのもと、より健康的で持続可能な事業展開・経営に尽力しています。<https://www.danone.co.jp>

【お客様からのお問い合わせ先】

ダノンジャパン お客様相談室

フリーダイヤル：0120-409-610（祝日を除く平日9：00～17：30）