

おかめ  
納豆サイエンスラボ

冬の感染症予防と納豆の健康効果についての意識調査

正解率はたった3割!? 実は知られていない“納豆菌”

## インフルエンザの予防接種、2人に1人が「毎年受けていない」 感染症対策に摂り入れたい食品上位に「納豆」がランクイン

～納豆を混ぜる回数、日本人の全国平均は「25.98」回!?～

日本の伝統食品である「納豆」の健康価値を広く発信していくことを目的に設立した、おかめ「納豆サイエンスラボ」はこの度、『冬の感染症予防と納豆の健康効果』についての意識調査を行い、その結果がまとまりましたので、ご報告いたします。

冬の猛威として例年その流行が危惧されるノロウイルスやインフルエンザウイルス。毎年その危険性から流行状況に加え、感染症対策にも大きな関心が寄せられています。特にノロウイルスは、ワクチンも特効薬も無いため、世界中で様々な研究が進められています。

感染症対策の1つとして、カラダの免疫力を高めることが大切だといわれています。納豆づくりに欠かせない「納豆菌」には、納豆の風味(味、におい、豆のやわらかさ・かたさ、ねばり)や、納豆の栄養と健康作用に違いがあることがこれまでの研究で明らかになっており、中でも「S-903 納豆菌」は、通常の納豆菌以上に免疫力を高める作用や、インフルエンザウイルスへの予防効果が確認され注目されています。本調査結果のご報告を通して、冬の感染症についての予防を啓発し、「S-903 納豆菌」についても広く知っていただく機会となればと考えております。

### ■ 調査トピックス

1. 冬の感染者数1位は「インフルエンザ(62.5%)」。ノロウイルスは20.3%、RSウイルスは1.3%
2. インフルエンザの予防接種、2人に1人(54.2%)が「毎年受けていない」と回答
3. トイレの後に手を洗わなかったことがある人は「27.4%」
4. 冬の感染症対策や免疫力UPのために摂り入れたい食品TOP3 1位：ヨーグルト・乳酸菌飲料、2位：納豆、3位：生姜
5. 納豆のオススメな食べ方に新ジャンル? 「調味料へのこだわり」
6. 納豆を混ぜる回数、日本人の全国平均は「25.98」回!?
7. 納豆の特徴を決める「納豆菌」。『納豆菌クイズ』の正解率はたった3割に留まる
8. インフルエンザ予防効果が報告されている「S-903 納豆菌」で作った納豆を食べてみたい人は65.7%
9. 納豆菌の特徴が分かれば、納豆菌を購入の参考にしたい人は、情報提示前の2.3%から65.2%へ急増

### ■ 調査結果解説者 (P.5) : 林 京子先生 (中部大学工学部 客員教授、薬学博士)



1976年3月京都大学薬学研究科博士課程修了。  
富山大学大学院医学薬学研究部の講師を経て2017年4月から現職。  
主な研究内容は、植物由来の天然成分や合成化学物質のウイルス増殖阻害作用の解明による抗ウイルス薬の開発。感染防御機能に着目したウイルス感染症対策の検討、など。

1. 冬の感染者数 1 位は「インフルエンザ(62.5%)」。ノロウイルスは 20.3%、RS ウイルスは 1.3%
2. インフルエンザの予防接種、2 人に 1 人(54.2%)が「毎年受けていない」と回答
3. トイレの後に手を洗わなかったことがある人は「27.4%」

まず、冬の感染症に関して感染・発症経験を調査したところ、冬の猛威「インフルエンザ」が62.5%で1位に。ノロウイルスは20.3%の人が感染・発症経験があると回答。今年大流行が危惧されているRSウイルスは1.3%となりました。【図1】

1位だったインフルエンザについて、「予防接種の接種頻度」をたずねると54.2%が「毎年受けていない」と回答し、感染症対策に予防接種をしている人は2人に1人という実態が考察できます。【図2】

さらに、感染症の基本的な対策である「手洗い」について実態を調査したところ、なんと4人に1人(27.4%)が「手を洗わずに、トイレから出たことがある」と回答【図3】。「手を拭いたり、洗わずに食事をすることがある」という人は全体の37.0%という結果になりました。【図4】

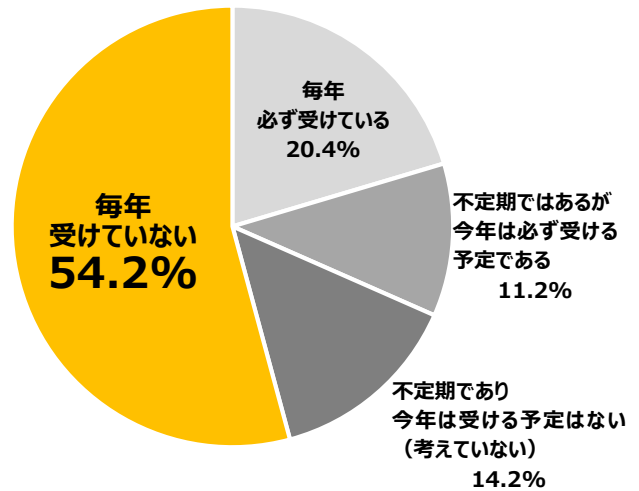
【図1】

Q:過去に感染・発症したことがある感染症はありますか？  
(MA、n=1000)

過去に感染・発症したことがある冬の感染症 (n=1000)		
1	インフルエンザ	62.5%
2	急性上気道炎 (風邪)	45.9%
3	感染性胃腸炎 (ノロウイルスを含む)	20.3%
4	急性気管支炎 (ライノウイルスなどの風邪症状)	10.0%
5	マイコプラズマ感染症 (肺炎)	4.3%
6	細気管支炎 (RSウイルス)	1.3%

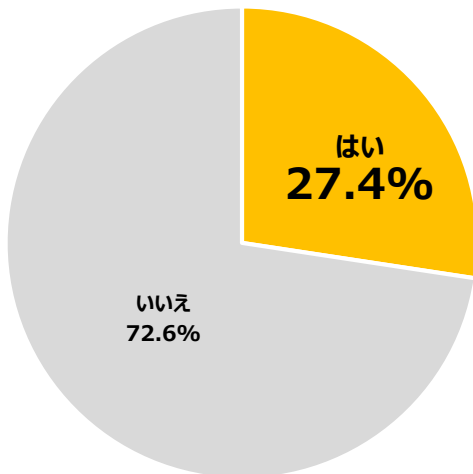
【図2】

Q:インフルエンザの予防接種はしていますか？  
(SA、n=1000)



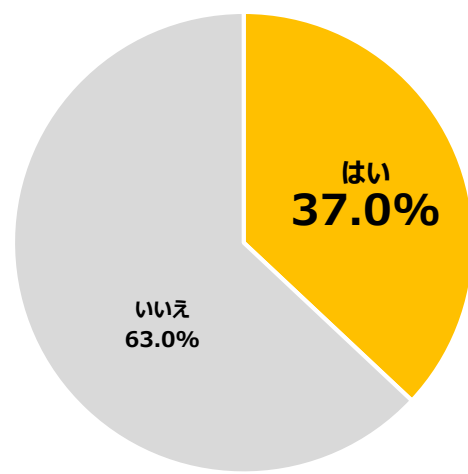
【図3】

Q:手を洗わずに、トイレから出たことはありますか？  
(SA、n=1000)



【図4】

Q:手を拭いたり、洗わずに食事をすることがありますか？  
(SA、n=1000)



4. 冬の感染症対策や免疫力 UP のために摂り入れたい食品 TOP 3 1位：ヨーグルト・乳酸菌飲料、2位：納豆、3位：生姜  
 5. 納豆のオススメな食べ方に新ジャンル？「調味料へのこだわり」  
 6. 納豆を混ぜる回数、日本人の全国平均は「25.98」回!?

冬の感染症対策や免疫力 UP のために摂り入れたい食品についての質問で、1位を獲得したのは「ヨーグルト・乳酸菌飲料」となり、日本の伝統食である「納豆」は2位、3位はカラダを温めるイメージが強い「生姜」という結果となりました。【図5】

「納豆」についてオススメな食べ方をFAで聞いたところ「卵」「ネギ」「キムチ」などの食材と混ぜ合わせる王道の回答が多数集まる中、「酢」や「塩」、そして、「砂糖」といった納豆と混ぜる調味料へのこだわりについても回答が複数寄せられました。【図6】

して、「納豆を食べるとき、どれくらいの回数混ぜますか？(NA, n=1000)」という質問の結果、日本人が納豆を食べるときの平均混ぜ回数は「25.98」回という数字が明らかとなり、エリア別・性別に見ると「九州の男性」が「35.79」回で、よく混ぜて食べることが多く、平均よりも混ぜ回数が少ないのは、「東北の女性」で「17.68」回となり、全国的に納豆の混ぜ回数には差があるようです。【図7】

【図5】

Q:冬の感染症対策や免疫力UPのために摂り入れたい食品を1位～3位までお選びください (SAMT, n=1000)

冬の感染症対策や免疫力UPのために摂り入れたい食品 (SAMT, n=1000)		
1	ヨーグルト・乳酸菌飲料	734票
2	<b>納豆</b>	654票
3	生姜	385票
4	ニンニク	264票
5	きのこ類	231票
6	ネギ (長ネギ、タマネギ)	212票
7	みかん	199票
8	はちみつ	165票
9	ナッツ類	85票
10	唐辛子	71票

【図6】

Q: 納豆の食べ方について、オススメやこだわりを教えてください。(FA, n=1000)

<王道トッピング派>

- 「必ずネギやミョウガなどの薬味を入れる」(40代男性)
- 「ネギと卵の定番が一番おいしいです。アレンジではキムチと絡めたりします。」(50代女性)
- 「納豆オクラ長芋など、ネバネバ系を合わせて「ばくだん」にしても食べます。」(40代女性)
- 「生姜を入れている」(40代男性)

<調味料アレンジ派>

- 「お酢を入れて混ぜます」(50代女性)
- 「塩のみ」(20代女性)
- 「砂糖を入れてかき混ぜると粘りもよくなり美味しい」(60代女性)
- 「ごま油を入れる」(30代男性)
- 「九州地方の甘い濃口醤油とマヨネーズを入れる」(40代男性)
- 「オリーブオイルかける」(20代女性)

- その他 -

- 「スパゲッティや蕎麦に乗せて食べる」(60代女性)

など

【図7】

Q:納豆を食べるとき、どれくらいの回数混ぜますか？(NA, n=1000)

納豆の混ぜ回数 全国平均データ

納豆を食べる時に混ぜる回数は…

**25.98**

回

納豆の混ぜ回数 全国エリア別データ

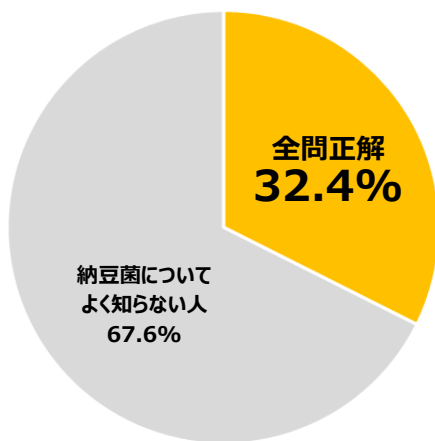
エリア	平均	男性	女性
北海道	24.74	28.85	20.63
東北	22.89	28.11	<b>17.68</b>
関東	25.77	28.42	23.12
中部	25.41	24.23	26.59
近畿	24.67	29.42	19.92
中国・四国	26.19	31.51	20.87
九州・沖縄	32.18	<b>35.79</b>	28.56

- 7. 納豆の特徴を決める「納豆菌」。『納豆菌クイズ』の正解率はたった 3 割に留まる
- 8. インフルエンザ予防効果が報告されている「S-903 納豆菌」で作った納豆を食べてみたい人は 65.7%
- 9. 納豆菌の特徴が分かれば、納豆菌を購入の参考にしたい人は、情報提示前の 2.3%から 65.2%へ急増

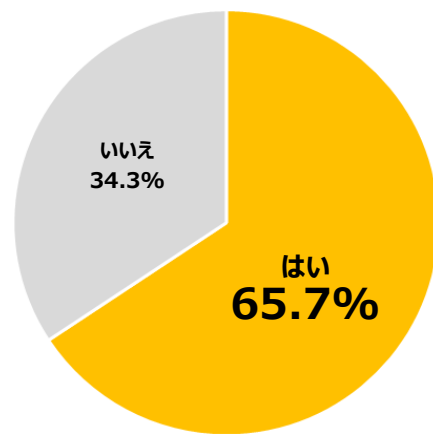
最後に、冬の感染症予防や免疫力 UP のために納豆を選ぶ人が多いことが分かった上で、その納豆の特徴を決める「納豆菌」について○×クイズの形式で尋ねたところ、納豆菌の特徴である 5 つ（味、におい、豆のやわらかさ・かたさ、ねばり、栄養・健康作用）を全て正しく知っていた人は全体の 32.4%に留まり、約 7 割の人が“菌活”などでも注目されている「納豆菌」について、良く知らないことが分かりました。【図 8】

その上で、インフルエンザ予防効果の特徴が報告されている「S-903 納豆菌」で作った納豆を食べてみたいと思うかを尋ねたところ、65.7%の人が食べてみたいと回答。【図 9】 納豆菌の情報を呈示する前とした後では、納豆菌を購入時に意識する人は 2.3%から 65.2%へと、実に約 28 倍も納豆菌への関心度が高まっており、【図 10】納豆を菌で選ぶ時代の到来を期待させる結果となりました。

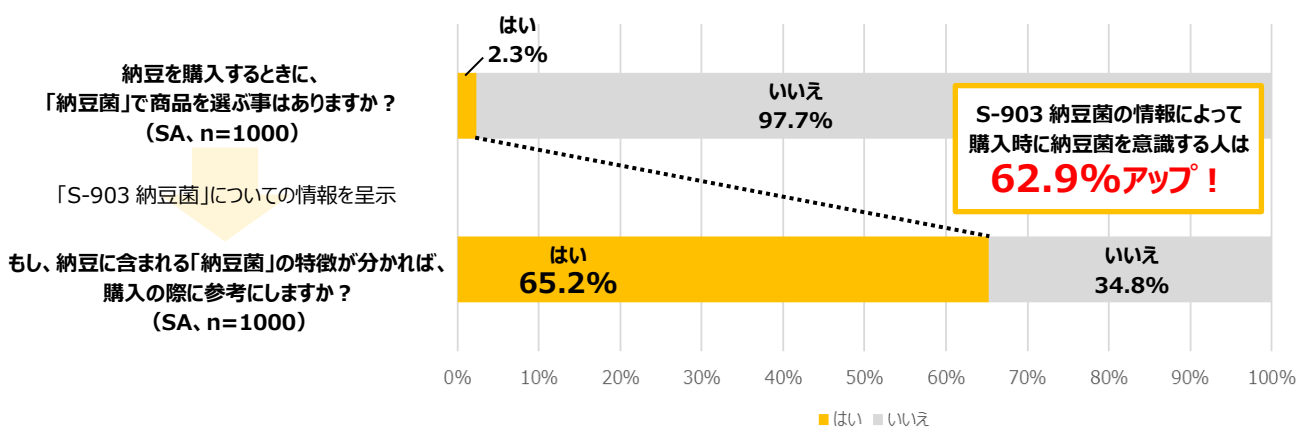
【図 8】  
納豆菌の 5 つの特徴についての○×クイズ結果  
(SAMT、n=1000)



【図 9】  
Q:S-903 納豆菌で作った納豆を食べてみたいと思いますか？  
(SA、n=1000)



【図 10】 納豆菌についての情報有無による購入意欲の変化(SA、n=1000)



## ■ 調査結果解説

日本の伝統食として、古くから愛されている納豆。その納豆を作る際に必要な「納豆菌」には、私たちがまだ出会っていない多くの不思議が眠っています。そして近年、サイエンスの進歩によって、その「納豆菌の秘密」が少しずつではありますが、私たちの生活にとっても貢献することが明らかになってきています。

一方で、気を付けなければならないのは、ウイルスも日々、進化しているということです。今年は、例年よりも異例の早さで、すでに全国的にインフルエンザの流行が始まっています。そして、年末年始に向けて、ノロウイルスの流行にもより一層注意が必要な時期でもあります。

今回の調査では、インフルエンザに感染する人が多い一方で、2人に1人が毎年予防接種を受けておらず、基本的な手洗いについても、感染症対策が不足している人がいるようにも考察できます。(図1~4)

図10では、実際に多くの方の意識が変わったようにも見えますが、ぜひこの冬は、感染症に負けないカラダづくりのためにも「納豆菌」を意識した納豆選びをしてみたいはいかがでしょうか。

## ■ 解説者：林 京子先生（中部大学工学部 客員教授、薬学博士）



1976年3月京都大学薬学研究科博士課程修了。

富山大学大学院医学薬学研究部の講師を経て2017年4月から現職。

主な研究内容は、植物由来の天然成分や合成化学物質のウイルス増殖阻害作用の解明による抗ウイルス薬の開発。感染防御機能に着目したウイルス感染症対策の検討、など。

## おかも「納豆サイエンスラボ」とは

### 古くから日本人に愛され続けてきた伝統食品の「納豆」。

おいさと健康イメージの高さから、納豆は日本の食卓には欠かせない存在であり海外からも注目され始めています。

そして、これまで漠然と体にいいと思われていた納豆の健康効果が、最近のサイエンスの進歩で明らかになりつつあります。

おかも「納豆サイエンスラボ」は、日本の伝統食品である「納豆」の健康価値を、第一線でご活躍されている研究者の方々の協力を得ながら、様々な角度で研究し、効果を明確化し、広く発信していくことを目的に2016年12月15日に設立いたしました。



### ■ おかも「納豆サイエンスラボ」 <http://www.natto-science.jp/>

納豆に関する正しい知識や健康情報、納豆菌に関する最新情報をお届けします  
ぜひ、ご覧ください。

### 『冬の感染症予防と納豆の健康効果についての意識調査』概要

調査主体	おかも「納豆サイエンスラボ」	調査日	2017年10月17日(火)～10月18日(水)
調査方法	アンケート調査（インターネット調査による）	調査対象	全国20代～60代の男女
回答数	1000名	条件	医師から納豆の喫食を禁止されていない方

※n数をもとに、%換算しているため、合計値が100%にならない場合があります。