

最も不調を感じていない「胃強県」は千葉  
最も不調を感じている「胃弱県」は兵庫・長崎

胃弱改善・予防に食べる食品ベスト3は、ヨーグルト、納豆、豆腐  
～47都道府県「胃の不調に関する実態調査」～

健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業をおこなっている株式会社 QLife(キューライフ)／本社:東京都港区、代表取締役:有瀬和徳)は、全国47都道府県の20歳～59歳の有職者男女4,888人を対象に、「胃の不調」に関する調査を実施した。

その結果、過去1年以内に胃の不調・症状を感じた人が53.3%と、2人に1人が「胃弱」※を訴えていた。さらに都道府県別にみても、「胃弱県」は兵庫県と長崎県で全国平均を約10ポイント上回る62.5%。一方、「胃強県」は千葉県で、平均より10ポイント下回る43.3%だった。

※「胃弱」とは、胃もたれや胃痛、胃のムカムカなどの胃の不調を感じている状態を表す造語

■胃強県ランキング1位は千葉県

最も胃の不調を感じている「胃弱県」は、兵庫県と長崎県(62.5%)だった。一方、最も胃の不調を感じていない「胃強県」は、千葉県(43.3%)だった。

胃強県ランキング

順位	都道府県	胃弱率
1位	千葉県	43.3
2位	神奈川県	44.2
3位	愛知県	45.2
4位	石川県	45.2
5位	岡山県	46.2

胃弱県ランキング

順位	都道府県	胃弱率
1位	兵庫県	62.5
1位	長崎県	62.5
3位	鹿児島県	60.6
4位	熊本県	59.6
5位	宮崎県	58.7

### ■ 義務感が強いと、胃弱を招く？

調査では「義務感」など自身の性格についても質問した。

- ・胃弱県である兵庫県は、「義務感が強い県ランキング」で全国 2 位という結果だった。

### ■ 食生活と胃弱の関係は

- ・胃弱県である長崎県は、「脂っこい料理好きな県ランキング」で全国 2 位、「甘い飲み物好きな県ランキング」で全国 3 位だった。
- ・胃弱県である兵庫県は、「食べ過ぎ県ランキング」で全国 1 位だった。
- ・胃強県である千葉県は、「白米・ご飯好きな県ランキング」で全国 2 位だった。

### ■ 胃の不調時の対策食品、定番は発酵食品

全国 47 都道府県を通して、胃の不調時に手軽に摂り続けることができそうな食品の 1 位は「ヨーグルト」。2 位は同じく発酵食品の「納豆」、3 位は「豆腐」だった。

胃強県である千葉県でも、同様に 1 位は「ヨーグルト」だった。

胃の不調時に手軽に摂り続けることができそうな食品

順位	食品
1位	ヨーグルト
2位	納豆
3位	豆腐

---

#### <株式会社 QLife の会社概要>

会社名： 株式会社 QLife (キューライフ)

所在地： 〒105-0001 東京都港区虎ノ門 4-3-9 住友新虎ノ門ビル 7 階

代表者： 代表取締役 有瀬和徳

設立日： 2006 年(平成 18 年)11 月 17 日

事業内容： 健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業

企業理念： 医療と生活者の距離を縮める URL： <http://www qlife.co.jp>

---

本件に関するお問い合わせ先：

株式会社 QLife 広報担当 今川・山田 TEL:03-6860-5020/E-mail:info@qlife.co.jp

## 47 都道府県「胃の不調に関する実態調査」

### 【実施概要】

調査対象者: 全国 20 歳～59 歳の男女(有職者)

有効回収数: 4,888(104/県)

調査方法: インターネット調査

調査時期: 2018 年 12 月 6 日～12 月 7 日

### 【本調査に関するお問い合わせ先】

株式会社 QLife 広報担当 今川・山田 TEL:03-6860-5020/E-mail:info@qlife.co.jp

### 【調査結果】

Q. あなたは、以下のような身体の不調を感じたことはありますか。感じたことがある方は、直近でいつ頃だったかをお答えください。

胃痛・胃もたれなど、「胃」の不調

あると回答した県ランキング	ないと回答した県ランキング
1 位: 兵庫県・長崎県	1 位: 千葉県
-	2 位: 神奈川県
3 位: 鹿児島県	3 位: 石川県・愛知県

Q. あなたは、普段の生活の中で、以下の項目を感じることはどのくらいありますか。

義務感や責任感が先行する

あると回答した県ランキング	ないと回答した県ランキング
1 位: 徳島県	1 位: 埼玉県・香川県
2 位: 兵庫県・鹿児島県	-
-	3 位: 北海道・長野県

Q. あなたの普段の食生活について、以下の項目はどのくらいあてはまりますか。

ついお腹いっぱいまで食べ過ぎてしまう

あてはまると回答した県ランキング	あてはまらないと回答した県ランキング
1 位: 岩手県・兵庫県	1 位: 宮城県
-	2 位: 長野県・愛知県
3 位: 新潟県・大分県	-

Q. 普段の食生活についてお聞きします。あなたは、以下の食事や味付けについて、どのくらい好きですか。

揚げ物など油っこい料理

好きと回答した県ランキング	好きではないと回答した県ランキング
1位:宮崎県	1位:福島県
2位:島根県・長崎県	2位:奈良県
-	3位:北海道・山梨県

Q. 普段の食生活についてお聞きします。あなたは、以下の食事や味付けについて、どのくらい好きですか。

ジュースなどの甘い飲み物

好きと回答した県ランキング	好きではないと回答した県ランキング
1位:山口県	1位:福岡県
2位:群馬県	2位:高知県
3位:和歌山県・徳島県・長崎県	3位:宮城県・山梨県

Q. 普段の食生活についてお聞きします。あなたは、以下の食事や味付けについて、どのくらい好きですか。

白米・ご飯

好きと回答した県ランキング	好きではないと回答した県ランキング
1位:富山県	1位:愛媛県・群馬県
2位:岩手県・千葉県・新潟県	-
-	3位:奈良県・佐賀県