

お宅のわんちゃん、腸活していますか？**大正製薬『わんちゃんの健康に関する意識調査』を実施**

～飼い主さんの6割が「腸活は必要」と考え、腸活体験も約3割（28.5%）に～

監修：林 美彩先生

大正製薬は、わんちゃんを飼っている全国の男女400人を対象に、『わんちゃんの健康に関する意識調査』を実施しました。

ペットは大切な家族の一員。わんちゃん用のフードやグッズは年々多様化していますが、健康を維持し、元気で長生きしてもらうために、飼い主さんがどのような点に気を付けているのかを探ってみました。

本調査は、子犬（0～2歳）、成犬（3～7歳）、中高齢犬（8～10歳）、高齢犬（11歳以上）各100頭の飼い主さんを対象に行いました。

その結果、飼い主さんの約半数（49.0%）が愛犬の健康を気遣っており、子犬は「下痢」、成犬は「運動不足」、中高齢犬・高齢犬は「高齢からくる衰え」を心配していました。

また、「わんちゃんにも腸活が必要」は60%。実際に腸活を取り入れている人は、約3割（28.5%）にとどまっているものの、人間と同様に、今や愛犬も健康のためには腸活が常識となりそうです。

**<調査結果の概要>**

- ◆ 過半数(60.0%)の飼い主さんが「腸活は必要」と回答。実際に実践しているのは約3割(28.5%)にとどまるものの、徐々に浸透！？
- ◆ 腸活で実践しているのは、「ヨーグルト・チーズ・納豆など発酵食品」(44.7%)、「善玉菌を増やす食物」(35.1%)が上位に。「腸内環境を整えるサプリメント」も22.8%と人気。
- ◆ 飼い主さんの約半数(49.0%)が愛犬の健康を心配。おなか周りが多く(32.4%)、子犬は「下痢」(22.0%)、成犬は「運動不足」(25.0%)、中高齢犬・高齢犬は「高齢からくる衰え」(26.0%・46.0%)がトップ。
- ◆ 健康維持のためにしていることは「散歩」(48.5%)がトップ。続いて「定期健診」(48.3%)、「便や尿など日頃からの健康チェック」(38.3%)が上位に。
- ◆ 健康情報で頼りになるのは「獣医師」(65.0%)が圧倒的。「インターネット」(40.3%)、「ペットショップ」(23.8%)、「飼い主さん仲間」(23.3%)も大切な情報源。

◆過半数（60.0％）の飼い主さんが「わんちゃんにも腸活は必要」と回答。実際に実践しているのは約3割（28.5％）にとどまるものの、徐々に浸透！？

ここ数年、ペットにも徐々に浸透しつつある腸活。そこで、わんちゃんにも腸活は必要だと思うかどうかを聞いたところ、過半数（60.0％）の人が「必要」と回答しており、関心の高さがうかがえました。人間だけでなく、“愛犬にも腸活”が当たり前になりつつあるようです。

一方で、実際に腸活をしているかどうかの問いには、「腸活している」「たまにしている」「したことはあるが、今はしていない」を合わせて28.5％と約3割足らず。「必要」と考える人の約半数どまりで、理想と実践との間にはギャップがあるようです。

表1:人間だけでなくわんちゃんにも腸活は必要だと思いますか？
【N=400】

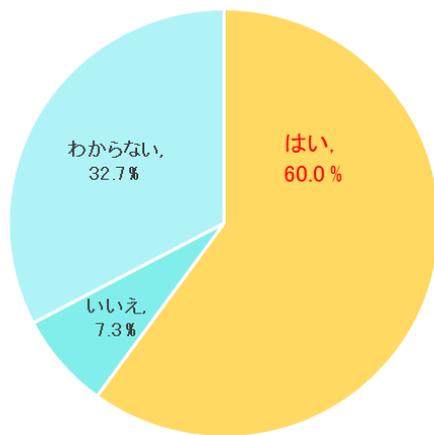
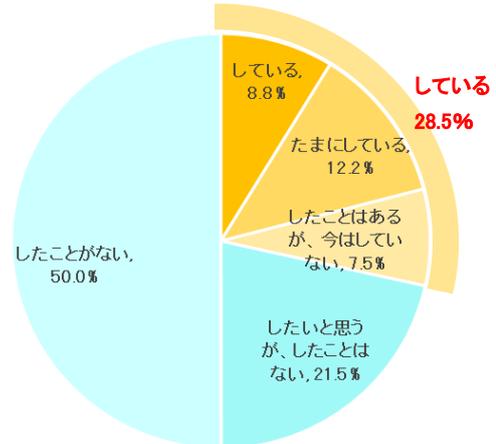


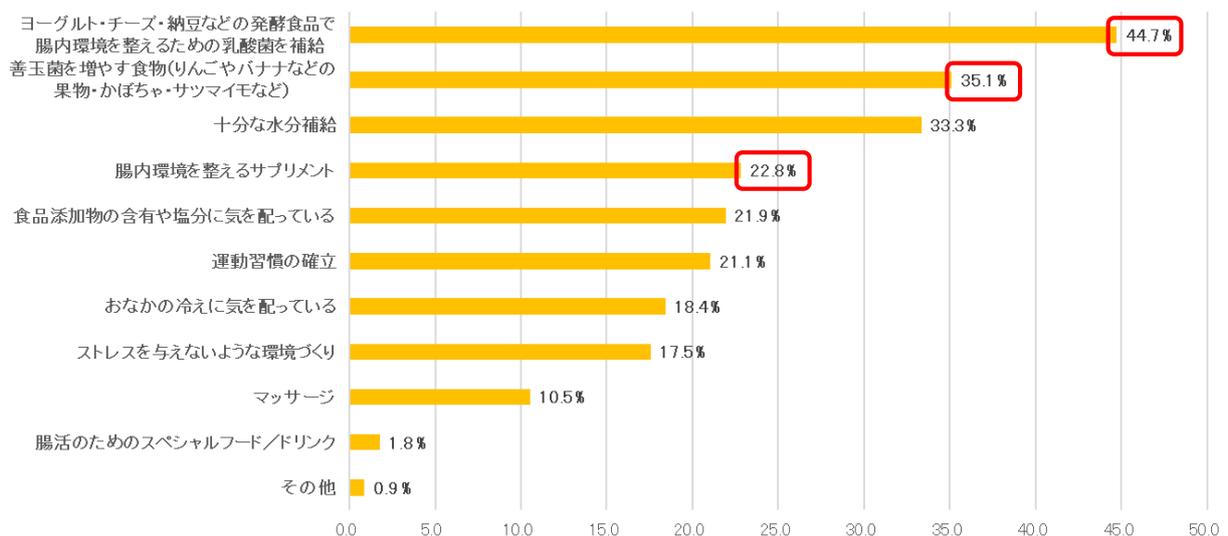
表2:わんちゃんの腸活を行っていますか？
【N=400】



◆腸活で実践しているのは、「ヨーグルト・チーズ・納豆など発酵食品」（44.7％）、「善玉菌を増やす食物」（35.1％）が上位に。「腸内環境を整えるサプリメント」も22.8％と人気。

腸活のために具体的にはどんなことをしているのかの問いには、「ヨーグルト・チーズ・納豆などの発酵食品で腸内環境を整えるための乳酸菌を補給」（44.7％）、「善玉菌を増やす食物（りんごやバナナなどの果物・かぼちゃ・サツマイモなど）」（35.1％）が上位を占め、人間の腸活とほとんど変わらないようです。「腸内環境を整えるサプリメント」の回答も2割以上（22.8％）にのぼるほか、「食品添加物の含有や塩分」（21.9％）や「おなかの冷え」（18.4％）に気を配っているなど、健康意識が高く、かわいい愛犬のため、身体によさそうなことはできる限り何でもやってあげようという飼い主さんの様子がうかがえます。

表3:腸活を行っている(行っていた)方に質問です。どのような対処を行っていますか？
【N=114】



◆飼い主さんの約半数（49.0%）が愛犬の健康を心配。おなか周りが多く（32.4%）、子犬は「下痢」（22.0%）、成犬は「運動不足」（25.0%）、中高齢犬・高齢犬は「高齢からくる衰え」（26.0%・46.0%）がトップ。

愛犬の健康状態について聞いたところ、「健康」と、健康に不安を感じている人がほぼ半数ずつという結果に。飼い主さんの約半数（49.0%）は、「時たま心配なこともある」「あまり健康ではない」「健康ではない」と、愛犬の健康を気遣っています。具体的に気になる点、心配な点で最も多いのは、おなかの健康で、全体の32.4%。

年代別では子犬は「下痢」（22.0%）、成犬は「運動不足」（25.0%）、中高齢犬・高齢犬は「高齢からくる衰え」（26.0%・46.0%）がそれぞれ最も多くなっています。

表 4: わんちゃん健康状態について伺います。
【N=400】

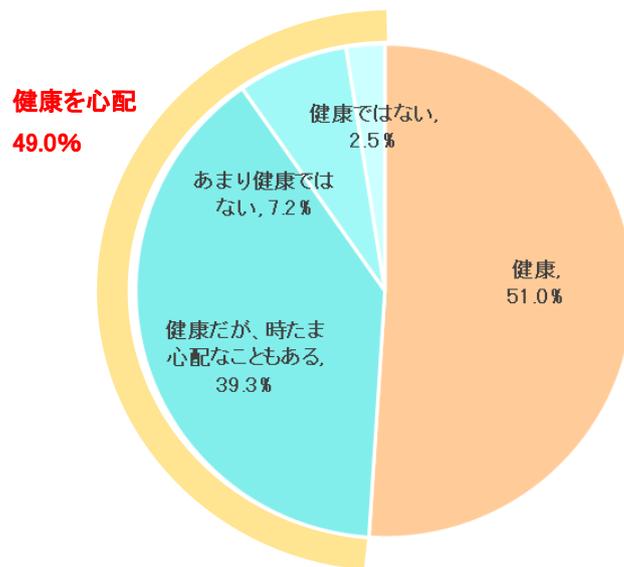


表 5: 健康面で気になる点、心配な点は何ですか？
【N=400】

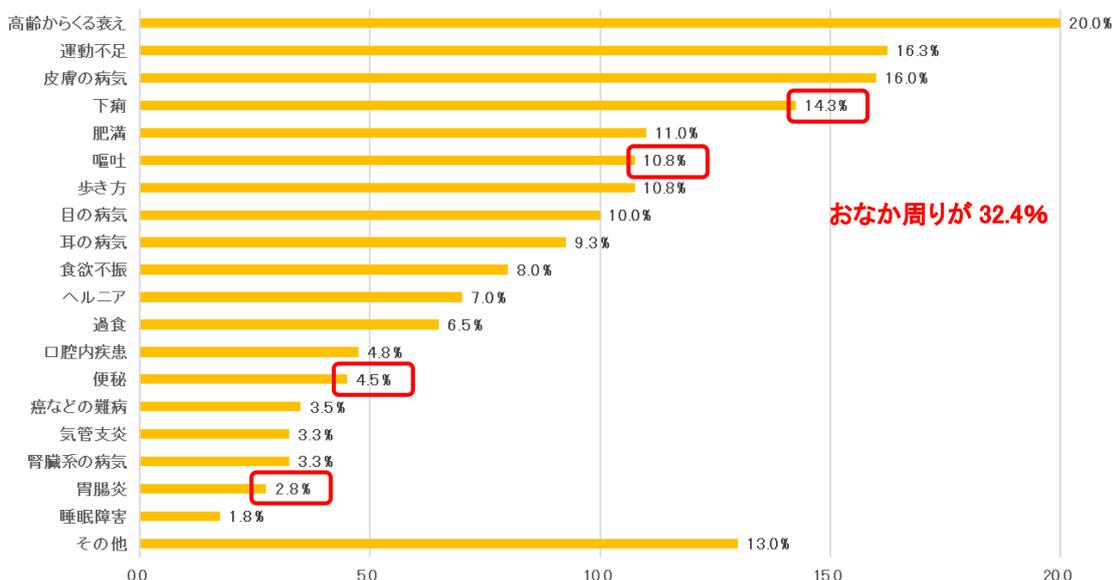


表 6:健康面で気になる点、心配な点は何ですか？<各年代>

【各 N=100】

	子犬	成犬	中高齢犬	高齢犬
1 位	下痢 22.0%	運動不足 25.0%	高齢からくる衰え 26.0%	高齢からくる衰え 46.0%
2 位	運動不足 17.0%	下痢 17.0%	皮膚の病気 18.0%	目の病気 21.0%
3 位	皮膚の病気 16.0%	肥満 12.0%	歩き方 15.0%	皮膚の病気 19.0%

◆健康維持のためにしていることは「散歩」(48.5%) がトップ。続いて「定期健診」(48.3%)、「便や尿など日頃からの健康チェック」(38.3%) が上位に。

わんちゃんの健康維持のためにどんなことをしているのかを聞いたところ、「散歩」(48.5%)、「定期健診」(48.3%)、「便や尿など日頃からの健康チェック」(38.3%)と続きました。健康やストレス解消のために欠かせない「散歩」の回答が少ないのは、健康管理のためというより、当たり前の習慣として日常化しているからかもしれません。年代別では「よく遊ばせる」(子犬の 5 位、29.0%)、「ストレスのない生活環境」(高齢犬の 6 位、25.0%)といった声もありました。

表 7:わんちゃんの健康維持のためにどんなことをしていますか？

【N=400】

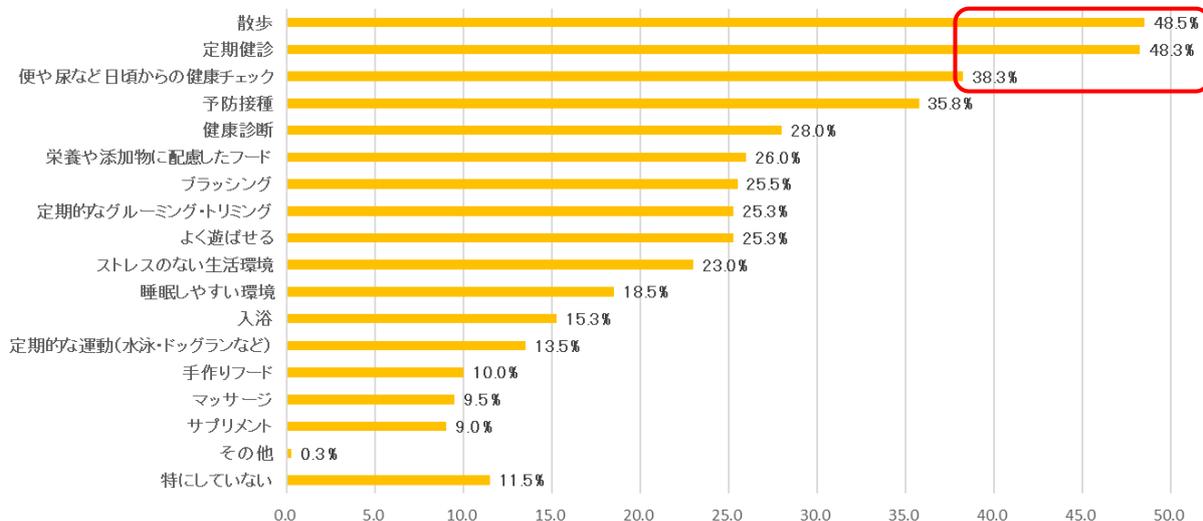


表 8:わんちゃんの健康維持のためにどんなことをしていますか？

子犬【N=100】

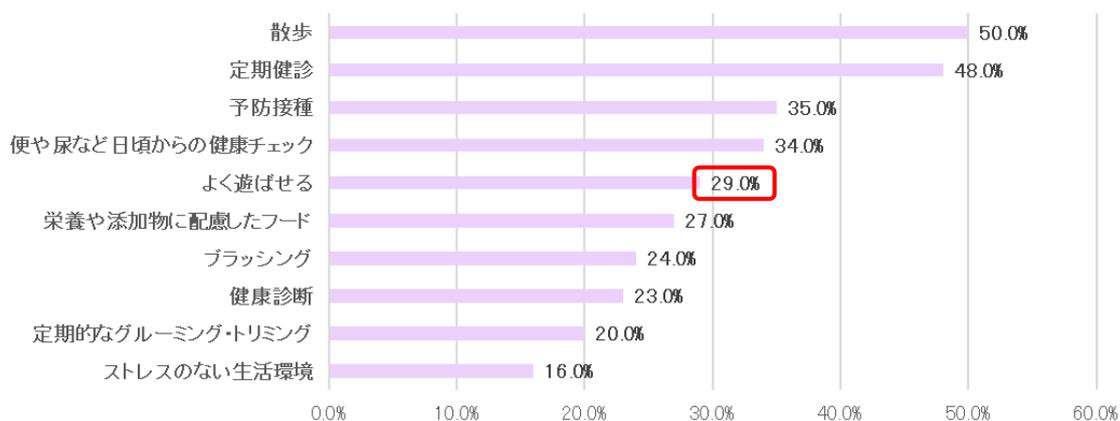
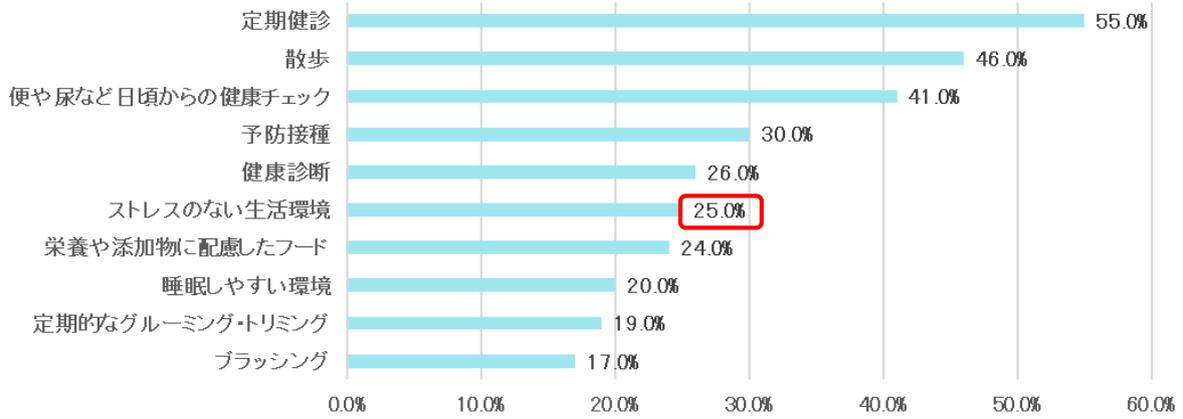


表 9: わんちゃんの健康維持のためにどんなことをしていますか？

高齢犬【N=100】

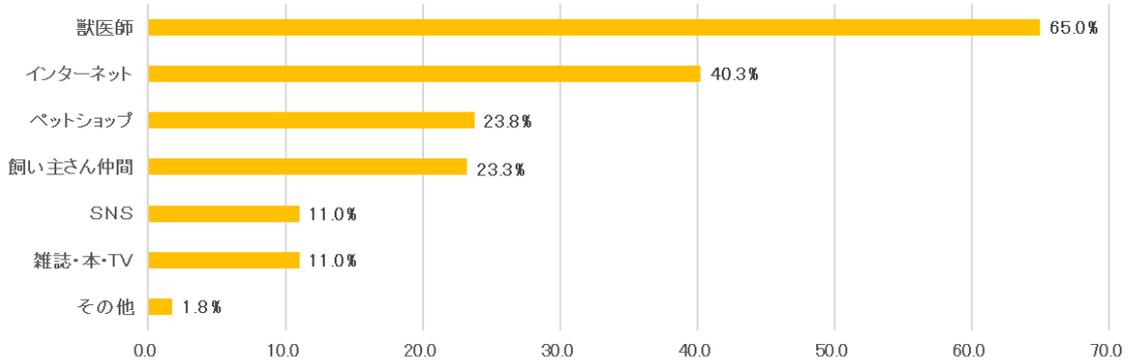


◆健康情報で頼りになるのは「獣医師」(65.0%)が圧倒的。「インターネット」(40.3%)、「ペットショップ」(23.8%)、「飼い主さん仲間」(23.3%)も大切な情報源。

わんちゃんの健康に関する情報はどこから得ているかを聞いたところ、「獣医師」が最も多く65.0%でした。「インターネット」(40.3%)や「ペットショップ」(23.8%)だけでなく、「飼い主さん仲間」(23.3%)との情報交換も欠かせません。

表 10: わんちゃんの健康に関する情報はどこから得ていますか？

【N=400】



監修：CHICO どうぶつ診療所 所長 林 美彩先生のコメント
腸活を取り入れて、愛犬を健康・長生きに

犬の平均寿命は15歳前後まで延びていますが、人間同様、愛犬も“健康寿命”が大切。健康的な生活を維持するためにいま、注目されているのが“腸活”です。腸内環境を整えることで、心身ともに健康を保つ腸活は、人間だけでなく愛犬にとっても有効なのです。

<腸の状態は便でチェック>

犬の腸の健康は、まず便の状態を確認しましょう。

健康な便の状態は以下の通りです。

- ・1回で2本程度の便がスムーズに排泄される
- ・地面にうっすらと跡がつく程度にしっかりとしている
- ・表面が滑らかで、軟らかいソーセージ状、またはとぐろを巻いた状態



体の機能が未発達な子犬や、機能が低下し抵抗力が下がりがちな高齢犬は、下痢や便秘などを起こしやすくなります。また、犬は人間よりも胃酸が強いため、アレルギーや腸の粘膜に炎症を引き起こす病気や、冷えなどが原因で下痢になることもあるので、注意が必要です。

<腸活の基本は食事>

腸活の基本は、人間と同様に食事です。犬は雑食とはいえ基本は肉食のため、動物性タンパク質を多めに、炭水化物は少なめがよいでしょう。野菜は消化しにくいのですが、食物繊維が摂取できるため、腸活を意識するなら食事に取り入れてみてください。

食事の中心になるドッグフードは、なるべく原材料が食材のみ（添加物が少ない物）を選ぶのがおすすめです。食品として安全面に配慮して製造されている物や、ドライフードの場合は高温調理されていない物を選ぶとより安心でしょう。

最近では犬用のサプリメントも増えています。特に子犬や高齢犬は、体調管理にサプリメントを有効活用できるでしょう。ただし、むやみに与えるのではなく、何のために使うのか目的を意識しましょう。

<犬が控えるべき食べ物とは？>

腸内環境を悪化させる添加物や体内の炎症を加速させる酸化脂質、下痢や便秘の原因となるカゼインや乳糖、消化されにくいレクチン（タンパク質の一種）、肥満やアレルギーを引き起こすグルテンといった、犬の腸内環境に悪影響を及ぼす物を含む食べ物には注意が必要です。

また、ねぎやチョコレート、お酒、タコ、イカ、いちじく、ぶどう、アボカドなどは与えないように気を付けてください。味が濃い物、脂質が高い物も体の負担になります。

<健康を支える生活習慣>

食事、運動、睡眠が適切で、生活リズムが整っていること、ストレスが少ないことは人間の腸活でも、犬の腸活でも等しく重要なことです。

◆ストレスの少ない生活

ストレスが多いと下痢や腹痛、血尿、嘔吐などの体調不良や、自分の体をなめ続けたり噛んだりするなど行動にトラブルが起こりやすくなります。環境の変化を最小限にし、適度なコミュニケーションをとって、心穏やかに過ごせる環境にしてあげましょう。

◆適度な運動

散歩は1日2回、超小型犬は20～30分/回、小型～中型犬は30分～1時間/回、大型犬は1時間以上/回が目安です。ただし、外が苦手、散歩が苦手という犬もいますので、無理のない範囲にし、お部屋の中で遊ぶなどして運動量を確保しましょう。

◆十分な睡眠

犬の平均睡眠時間は 12～15 時間。成長期や高齢期はさらに長くなることもあります。快適に眠れる環境を用意してあげることが大切です。

◆健康な口腔環境

犬は歯石ができやすく、歯周病にもなりやすいので、毎日の歯磨きを習慣化するとよいでしょう。人間と同様に、歯間や歯周ポケットも入念にケアしてください。

プロフィール

獣医師。動物病院の娘として生まれ、幼い頃から動物と一緒に育つ。大学卒業後、代替療法と出会い、西洋医学と代替療法のよいところを融合させた治療、病気にならない体づくり、家庭でできるケアを提案する往診専門「chico どうぶつ診療所」を 2018 年に、2024 年 6 月に実店舗として北海道に「CHICO どうぶつ診療所」を開業。著書に『獣医師が考案した 長生き犬ごはん』『獣医師が考案した ワンコの長生き腸活ごはん』（どちらも世界文化社）などがある。



【『わんちゃんの健康に関する意識調査』調査概要】

調査地域：全国

調査期間：2025 年 1 月

調査方法：インターネットでのアンケート調査

調査対象：24～69 歳までの飼い主さん 400 名（男性 265 名、女性 135 名）

子犬（0～2 歳）、成犬（3～7 歳）、中高齢犬（8～10 歳）、高齢犬（11 歳以上）各 100 頭

有効回答：400 名 調査会社：株式会社クロス・マーケティング

犬 種		
1	トイプードル	81
2	柴犬（豆柴含む）	52
3	チワワ	50
4	ミニチュアダックスフンド／カニヘンダックスフンド	39
5	ミックス（小型犬）	31
6	ポメラニアン	18
7	ミックス（中型犬）	18
8	シーズー	16
9	ゴールデン・レトリバー／ラブラドル・レトリバー	12
10	ミニチュア・シュナウザー	11
11	マルチーズ	10
12	ヨークシャーテリア	9
13	フレンチ・ブルドッグ／バグ	7
14	ボーダーコリー	3
15	ミックス（大型犬）	3
16	パピヨン	2
17	ウエルシュ・コーギー	1
18	その他	37

リリースに関するお問合わせ先

大正製薬株式会社 メディア推進部 **梶田**

TEL：03-6382-7304/ h-kajita@taisho.co.jp

株式会社ユナイテッドパブリックリレーションズ 宇藤・菊地

TEL：03-3504-8661/sugunite@unitepr.info