

**134名の児童のうち54名が「いいうんち」が出た日数が増加
また、46名が「うんちが出ない」日数が減少**

子どもの便秘0(ゼロ)を目指す『ラブレッタプロジェクト』実施のご報告

NPO法人日本トイレ研究所(代表:加藤篤、所在地:東京都港区)は、子どもの便秘が増加している現状を受け、カゴメ株式会社(社長:寺田直行、本社:愛知県名古屋)と共同で、子どもの便秘0(ゼロ)を目指すプロジェクト『ラブレッタプロジェクト』を立ち上げ、2校の小学校で取り組みました。その結果、実施校でも対象児童の排便の状況に変化が見られましたのでご報告いたします。

■ 『ラブレッタプロジェクト』実施にあたって

日本トイレ研究所が今年6月に発表した全国的なアンケート調査において、小学生の5人に1人が便秘状態で、さらに2人に1人が学校でうんちをしないという驚くべき実態が明らかになりました。便秘は子どもの身体の負担となるだけでなく、辛い思いもさせてしまいます。カゴメは、排便の改善が期待できる植物性乳酸菌『ラブレ菌』の研究を続ける企業として、この「子どもの便秘」を早急に取り組むべき社会的課題と位置づけ、思いを同じくする日本トイレ研究所と共同プロジェクトを発足しました。

■ 『ラブレッタプロジェクト』概要

本プロジェクトでは実施校2校の協力のもと、3つの改善に取り組みました。

<トイレ空間の改善> 老朽化したトイレの改修工事等(塗装、床の乾式化、一部便器の洋式化、うんちクイズポスターの掲出、クリーニング)

<意識の改善> 排便に関する授業「おなかを元気にする授業」の実施

<腸内環境の改善> ラブレ菌を含む飲料の飲用(3週間)を実施。

■ 排便状況の変化調査概要

本プロジェクトを通じた小学生の排便状況変化を調べるため、チェックシート形式による調査を実施しました。

- ・ プロジェクト実施前後に排便状況に関するチェックシート(「うんちチェックシート」)を児童自身により記入。自身の排便の状態について記録してもらった。
- ・ ①いいうんち ②かたいうんち ③コロコロうんち ④げりうんち ⑤でない(排便なし)

■ 調査実施校

- ・ 世田谷区立喜多見小学校 1年生児童 112名(うち調査有効回答数 97名)
- ・ 福島市立鳥川小学校 2年生児童 43名(うち調査有効回答数 37名)

■ 調査期間

<排便状況の記録期間に関して>

【1回目】⇒(2016年6月~7月)『ラブレッタプロジェクト』実施前の排便状況

【2回目】⇒(2016年9月)『ラブレッタプロジェクト』実施期間中の排便状況

※1回目と2回目の間に「トイレ空間の改善」「意識の改善」を実施

※2回目はラブレ菌を含む飲料を飲用しながら記録

- ・ 世田谷区立喜多見小学校

【1回目】2016年6月21日~7月11日 【2回目】2016年9月7日~9月27日

- ・ 福島市立鳥川小学校

【1回目】2016年6月16日~7月6日 【2回目】2016年9月8日~9月28日

<備考>

- ・ 集計にあたり無回答日が5日以上ある対象者のデータを省いています。
- ・ 1回目と2回目でうんちが出た1週間あたりの平均回数の差が±0.5回の場合は「変わらない」として集計しています。

本件に関するお問い合わせ

日本トイレ研究所報道関係窓口(株)プラチナム内: 鄧(トウ)・森・後藤・浜木

TEL: 03-5572-7351 FAX: 03-3584-0727

MAIL: press_toilet@vectorinc.co.jp

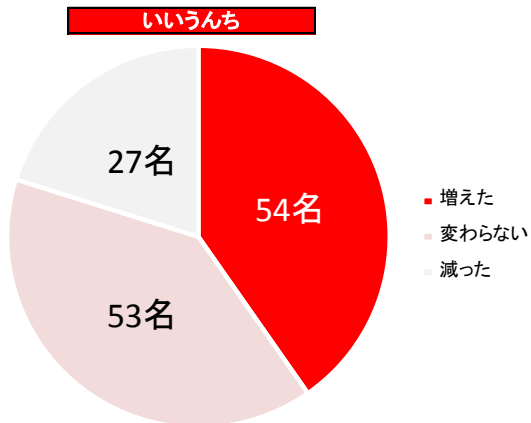
■ 調査総評

- プロジェクトに参加した 134 名の児童のうち 54 名が「いいうんち」が出た日数が増えたと回答
- プロジェクトに参加した 134 名の児童のうち 46 名が「うんちが出ない」日数が減ったと回答

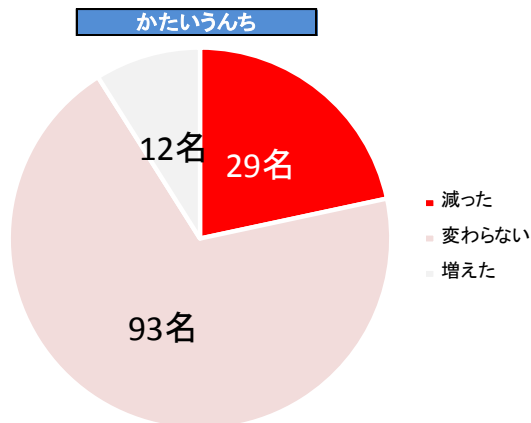
■ うんちチェックシート集計結果（有効回答者数：2 校合計 134 名）

1 回目と 2 回目で、それぞれのうんちが出た回数をもとに 1 週間あたりの平均出現数を算出し、結果を比較した。

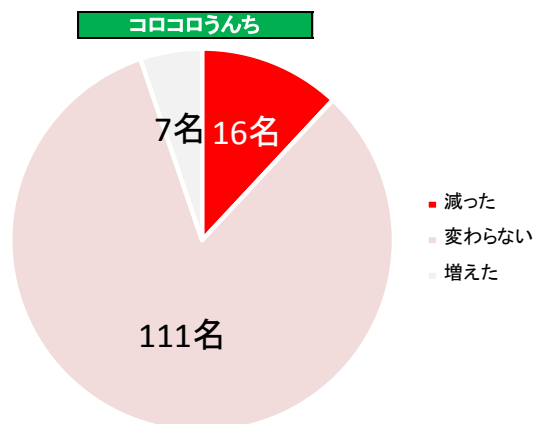
①「いいうんち」 増えた…54 名、変わらない…53 名、減った…27 名



②「かたいうんち」 減った…29 名、変わらない…93 名、増えた…12 名



③「コロコロうんち」 減った…16 名、変わらない…111 名、増えた…7 名



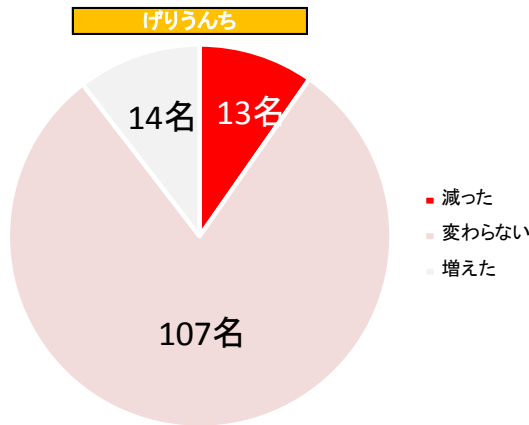
本件に関するお問い合わせ

日本トイレ研究所報道関係窓口（株）プラチナム内：鄧（トウ）・森・後藤・浜木

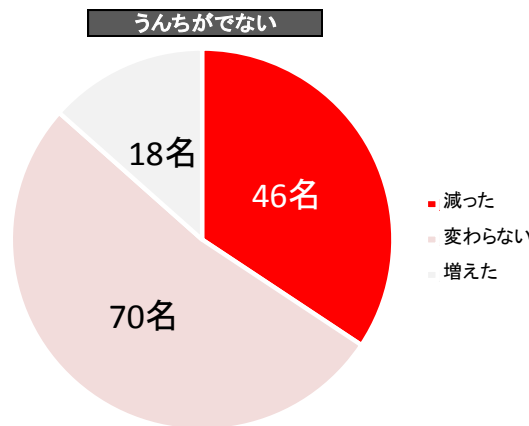
TEL：03-5572-7351 FAX：03-3584-0727

MAIL：press_toilet@vectorinc.co.jp

④「げりうんち」 減った…13名、変わらない…107名、増えた…14名



⑤「うんちがでない」 減った…46名、変わらない…70名、増えた…18名



保護者からのコメント

<喜多見小学校>

- ・ 毎回、ほぼ朝の決まった時間に排便がありいうんちの回数が増えた気がします。
- ・ **時々腹痛を訴える事があったのですがそれがなくなりました。**
- ・ ラブレ菌を含む飲料を飲む前は、3, 4日毎に便が出るという感じでしたが飲み始めてからは、2日毎に便が出るようになりました。緩い時もありましたが本人はすっきりしているようでした。
- ・ 毎日うんちが出ていましたが、**うんちが出た日には、自分のうんちをよく観察していました。**たくさんたべて押し出されるような感じで出ていました。毎日快便になるように、食生活も気を付けて行きたいと思います。
- ・ 毎日いいうんちが出ました。チェックシートを書くことで親もきちんと把握することが出来て良かったです。
- ・ 学校のトイレに洋式が増えて何度か学校でウンチをしていました。**以前は学校のトイレが嫌で、帰宅するまで小便までも我慢していたので、とても嬉しくまた有難く思っています。**ありがとうございました。

<鳥川小学校>

- ・ 飲む前は便秘気味でしたが、**飲み始めてからは毎日出るようになったようです。**子供も「ラブレ菌を含む飲料おいしくて好き」と喜んでいたので、家庭でも続けていけたらいいなと思いました。
- ・ 学校から帰ってくると、すぐトイレに駆け込みます。以前は、ポロポロなウンチがたまにあったようですが、ラブレ菌を含む飲料を学校で飲むようになってから、**するっとでるいいうんちが増えたようです。**毎日出てるし、お腹にもいいので、なるべく続けたいです。
- ・ 家での排便の変化は特に見られませんが、本人はいいうんちがたくさん出たと言っていました。リンゴ味で美味しく飲みやすいと話していました。洋式トイレもきれいで気持ちが良い使いやすいそうです。**この体験を通して、トイレに行きにくいという子供たちの思いも少なくなる気がしました。**

本件に関するお問い合わせ

日本トイレ研究所報道関係窓口（株）プラチナム内：鄧（トウ）・森・後藤・浜木

TEL：03-5572-7351 FAX：03-3584-0727

MAIL：press_toilet@vectorinc.co.jp

調査結果をみて

さいたま市立病院 小児外科部長 中野 美和子先生より

排便状態がよくなったかたも悪くなった方もいますが、よくなった方が多いという結果です。腸内細菌叢が変化すると、かえって便秘傾向になる方もいれば、緩い便になるかたもいると思われます。また、今回のプログラムでの教育効果はもちろんあるはずで、良くなることが多いと思いますが、良い便を出さなければ、とか、排便日誌を付ける、ということだけで緊張して、かえって便秘傾向になることもありえます。そのほかにも、その児童の生活面、食事面でのさまざまな要素がからみあった結果がこの排便回数です。その中で、今回の試みは、排便に対して良い効果を得られたかたが多かったということで、有効と考えてよいと思います。重要なのは、目の前で、排便状態が良くなるということだけでなく、自分の排便について知ること、そしてどうということからそうなったのかを考えるようになっていく、ということです。

NPO 法人 日本トイレ研究所より

ラブレッタプロジェクトでは、子どもの便秘予防を目的として東京と福島の小学校 2 校で「意識の改善」「トイレ空間の改善」「腸内環境の改善」の 3 つの取り組みを実施しました。

いいうちのための腸内環境づくりをサポートし、学校でうんちをしたくなったときに安心して行くことができる雰囲気づくりと楽しいトイレ空間づくりを同時に実施することがこのプロジェクトのポイントです。

このプロジェクトの実施前後で排便状態を記録した 134 名中、「するつとでるいいうち」の回数が増えたのは 54 名で、変わらない 53 名、減った 27 名でした。排便状態は、食や睡眠、運動などの生活習慣だけでなく、心理状態とも関係します。つまり、日々子どもたちの健康状態の指標になります。そういった意味で、多くの子どもの排便状態により効果があらわれたことをとてもうれしく思いますし、プロジェクト実施の意義を確認することもできました。

また、今回の試みの大切なこととして、小学校の先生、家庭、そして子どもたちが連携して、するつとでるいいうちをめざしたということがあげられます。その過程で、子どもたち一人ひとりや各家庭で様々な工夫や改善が実施されたと思います。ここでの経験が子どもたちの知識になり、将来の健康づくりにも活かされていくことを期待したいと思います。

プロジェクト名にかける想い

本プロジェクト名にある『ラブレッタ』とは、カゴメが長年に渡り研究を続けており、お通じの改善効果が期待できる京都生まれの植物性乳酸菌『ラブレ菌』と、イタリア語で「トイレ」を意味する「toiletta（トレッタ）」とを組み合わせた造語です。『ラブレッタ』には、“LOVE”+“トイレ”という意味も掛け合わせ、子どもたちにとってトイレを親しみやすい前向きなものとして捉えて欲しい、との願いを込めました。

『ラブレッタプロジェクト』公式ページ <http://www.kagome.co.jp/nyusankin/labretta-pjt/>



本件に関するお問い合わせ

日本トイレ研究所報道関係窓口 (株) プラチナム内: 鄧 (トウ)・森・後藤・浜木

TEL: 03-5572-7351 FAX: 03-3584-0727

MAIL: press_toilet@vectorinc.co.jp

NPO 法人日本トイレ研究所について

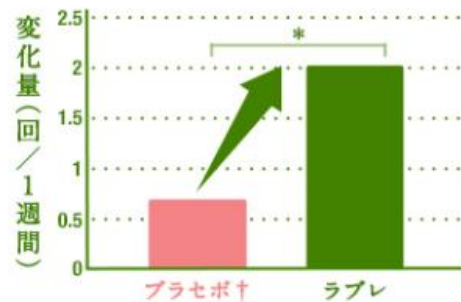
日本トイレ研究所は、「トイレ」をとおして社会をより良い方向へ変えていくことをコンセプトに活動している NPO 団体。トイレから、環境、文化、教育、健康について考え、すべての人が安心してトイレを利用でき、ともに暮らせる社会づくりを目指している。近年は、「子どもたちのトイレ・排泄」「災害時のトイレ・衛生対策」「世界をもてなすトイレ環境づくり」「自然エリアにおけるトイレ・し尿処理対策」を主なテーマとして、行政や研究機関、企業、市民、団体等と連携しながら活動を展開。

日本トイレ研究所ホームページ <http://www.toilet.or.jp/>

便秘改善の味方、京都生まれの植物性乳酸菌『ラブレ菌』について

『ラブレ菌』(L.brevis KB290 株)とは、京野菜の漬物「すぐき」から発見された植物性乳酸菌。昔から味噌や漬物などの伝統的な発酵食品を食べて植物性乳酸菌を摂取してきた日本人にとって、『ラブレ菌』はなじみ深く、腸との相性が良いと言えます。ラブレ菌の継続摂取でお通じの回数が増えたという研究結果(*)があることからわかるように、『ラブレ菌』には腸の動きを活性化し、お通じを改善させる効果が期待できます。

(*) 右図：ラブレ菌を4週間摂取後の排便の回数の変化



n=16(プラセボ摂取),n=14(ラブレ摂取)平均値,*: $p<0.05$ (有意差あり)
+ : ラブレ菌を含まず、ラブレ菌が入っているものは区別がつかないカプセルです。
Nobuta *et al.* International Journal of Probiotics and Prebiotics,4, 263-270(2009)

本件に関するお問い合わせ

日本トイレ研究所報道関係窓口(株)プラチナム内: 鄧(トウ)・森・後藤・浜木

TEL: 03-5572-7351 FAX: 03-3584-0727

MAIL: press_toilet@vectorinc.co.jp