NEWS RELEASE

2025 年 3 月 5 日
ジャパンフリトレー株式会社

育児、仕事、学業で多忙を極める小倉優子さんが

「ポップコーンでサクッと腸活大使」に就任

「ポップコーンの研究成果に関する記者発表会」開催

～日本初※1の研究成果、ポップコーンで手軽な腸活の新習慣をご提案～

「コーンスナック」を中心にスナック菓子を製造・販売するジャパンフリトレー株式会社（カルビーグループ、本社：茨城県古河市、代表取締役会長兼社長：石辺 秀規）は、ポップコーンの摂取が健常者の便通及び腸内環境に与える影響について研究を行い、日本初※1となる研究成果を発表しました。その研究成果について記者発表会を 3 月 5 日に行いました。

※1　2025 年 2 月 26 日時点、PubMed、UMIN、Cochrane、医中誌 Web、Jdream Ⅲ調べ

本発表会ではジャパンフリトレー株式会社 代表取締役会長兼社長の石辺 秀規が登壇し、今回の研究に至るまでの背景と新プロジェクトの立ち上げについて、また同社 M&S 本部 開発部 部長 伊藤 政喜より、ポップコーンの機能価値における研究成果を発表しました。その後、「ポップコーンでサクッと腸活大使」に就任した育児、仕事、学業で多忙を極めるタレントの小倉優子さんと、矢澤一良先生（早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所 ヘルスフード科学部門 部門長）をゲストにお迎えし、腸活にまつわるトークセッションを行いました。

■ジャパンフリトレー代表取締役会長 兼 社長の石辺による研究に至る背景と新プロジェクト立ち上げについて

はじめに、石辺から、日本におけるポップコーン市場の現状と消費者のライフスタイルの多様化による食のニーズの変化、当社が実施した調査からスナック菓子を食べることに罪悪感がある人が約 6 割いるという現状を紹介しました。当社では、ポップコーンに食物繊維が豊富であることに着目し、ポップコーンの機能価値を研究によって証明するに至ったと説明しました。また、ポップコーンがカラダにうれしいスナックであることを伝えるために「ポップコーン LAB」プロジェクトを立ち上げることについて発表しました。

■同社 M&S 本部 開発部 部長 伊藤 政喜から、ポップコーンの機能的価値における研究成果について

つづいて、伊藤から、今回の研究成果の詳細を発表しました。今回の研究の結果、軽度便秘傾向な健常者において、ポップコーンを 4 週間食べ続けることで、便通や腸内環境が改善することが明らかとなりました。この結果は、日本で初めての成果であり、ポップコーンを日常に取り入れることで手軽にサクッと腸活できることを説明しました。

■トークセッションの様子

ゲストとして、食と健康の第一人者として「機能性おやつ」を提唱されている矢澤一良先生と、タレントの小倉優子さんがポップコーンに見立てた白い衣装で登壇。ポップコーンの良さを一緒に広めてもらうアンバサダーとして「ポップコーンでサクッと腸活大使」に就任された感想を求められると「私も子供もポップコーンが大好きなので、とても驚きました。金曜日の夜のおうち映画館では必ずポップコーンを食べているのでとても嬉しいです。今回のお話で腸活を意識するようになってからは、よりポップコーンを食べるようになりました。」と答えられ、和やかな雰囲気でトークセッションがスタートしました。

矢澤先生から改めて腸活のメリット、ポップコーンの腸活に対する役目についてご説明があり、「腸活は排便効果だけではなく、免疫機能の向上や腸内細菌全体の活性化、脳腸相関など、からだ全体に良い影響を与えます。つまり腸活は全身の健康につながります。一日に必要な栄養を三食で摂るのは大変ですが、補食、間食、おやつとして低カロリーでボリューム感のあるポップコーンは食物繊維を補充する良い食材です。」とポイントを解説いただきました。

普段から腸活に取り組んでいるという小倉さんからも「腸が元気に活動することで健康や美容、心に良い影響があるとは分かりつつも、忙しさや手間からおろそかにしがち。ポップコーンで手軽に腸活ができるのはありがたいです。」という感想も。

また、調査結果の発表もあり、育児、仕事、学業で多忙を極める小倉さんからは、「『腸活』という言葉はよく聞いていましたが、忙しいこともあり普段から腸に良いものを意識するのは難しいと感じていました。なのでポップコーンで手軽に腸活ができるのはありがたいです。」という声もあり、「今までもポップコーンは大好きでしたが、身体に良い物とは思っていませんでした。子どものおやつや間食として、ポップコーンを“サクッ”と取り入れていきたい。」と、ポップコーンの魅力を語られていました。

最後の締めくくりに、小倉さんから、「ポップコーンで楽しく美味しく腸活ができると周りの人に広めていきたいです。」とコメントをいただきました。

ポップコーンでサクッと腸活アンバサダーに就任
小倉優子さん

腸活についてのトークセッション
矢澤一良先生、小倉優子さん

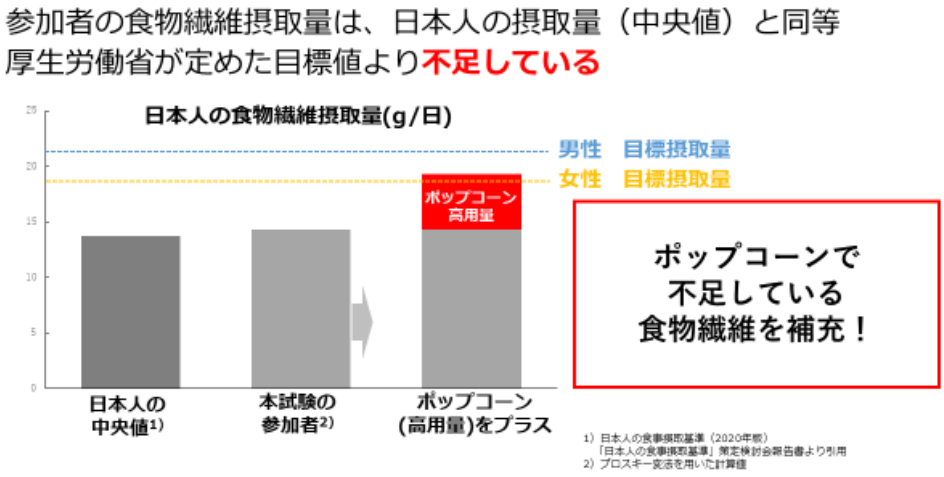
＜左から＞
ジャパンフリトレー株式会社 M&S 本部 開発部 部長　伊藤 政喜
矢澤一良先生
小倉優子さん
ジャパンフリトレー株式会社 代表取締役会長兼社長　石辺 秀規

■今回の発表内容

ポップコーンの継続的な摂取が健常者の便通および腸内環境に与える影響について、日本初※1 となる研究成果を実証しました。研究の結果、ポップコーンを摂取することで便通が改善するとともに、腸内の善玉菌が増加、悪玉菌が減少し、腸内環境が改善することを確認しました。

■日本人の１日の食物繊維摂取量は、目標摂取量より不足。ポップコーンで手軽に補える「サクッと腸活」

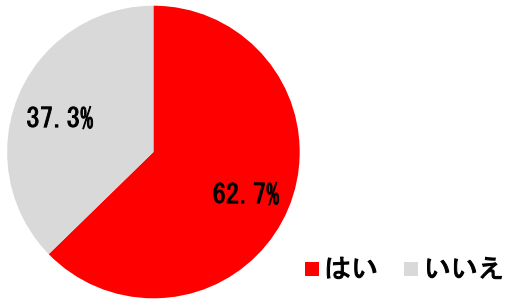
厚生労働省の推奨する食物繊維の目標摂取量※2 と比較して、日本人の食物繊維摂取量は不足しています。不足しがちな食物繊維をポップコーンで手軽に補うことで、便通・腸内環境が改善できます。



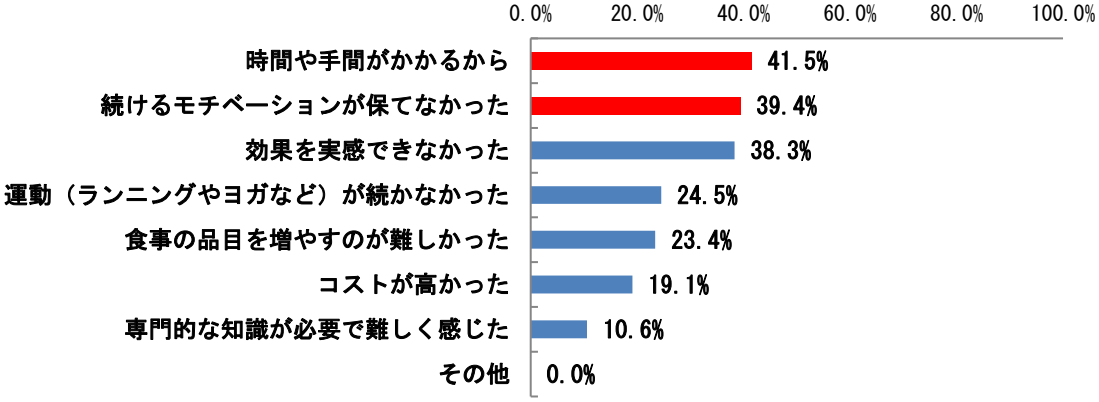
今回ジャパンフリトレーが実施した調査によると、腸活に取り組んだことのある人のうち、6 割以上の方が腸活に挫折しているという実態があります。(Q1)主な理由は「時間や手間がかかる」「続けるモチベーションを保てなかった」などで、腸活は継続することに高いハードルがあることが明らかになりました。(Q2)

この結果により、日々のおやつとして簡単に取り入れられることからポップコーンは、腸活のハードルを乗り越える可能性があると考え、新しい習慣「ポップコーンでサクッと腸活」を提案します。

Q1 腸活に取り組んで挫折した経験、
上手くいかなかった経験がありますか？（n=150）



Q2 腸活を挫折した理由は何ですか？（n=94）



【調査概要】
調査名：腸活に関するアンケート
調査方法：インターネットリサーチ
実施期間：2025 年 1 月
有効サンプル数：327 名（男性：161 名、女性：166 名／20 代～60 代以上）
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「ジャパンフリトレー調べ」とご記載ください。

■「ポップコーン LAB」プロジェクトについて

今回、研究によってポップコーンが持つ腸内環境改善効果を日本で初めて※1 実証することができました。これらの成果を踏まえ、ポップコーンが持つ機能価値や魅力をより多くの方に届けるため、「ポップコーン LAB」プロジェクトを新たに立ち上げます。プロジェクトの一環として、新たに開設した Web サイト「ポップコーン LAB」では、ポップコーンの機能価値、魅力、歴史、専門家のインタビューなど役立つ情報を提供していきます。
サイト URL：https://fritolay.co.jp/popcorn-lab/

■ジャパンフリトレーについて

当社は、1957 年に日本で最初のポップコーン製造・販売会社として発足しました。その後、1977 年不二家フリトレー株式会社設立、1990 年ペプシコ 100%子会社化。同年にジャパンフリトレー株式会社への社名変更を経て、2009 年 7 月にカルビー株式会社の完全子会社となり、現在に至ります。

「マイクポップコーン」や「ドリトス」「チートス」を主力商品とし、コーンスナック市場のカテゴリーでシェア NO.1（※）を獲得しています。

（※）インテージ SRI+ コーンスナック市場（2023 年 4 月～2024 年 3 月累計販売金額）