

【花粉症意識調査 2026】 症状長期化で進む「食への回帰」
長期化層の約 2 人に 1 人が
「去年よりも食事への意識が高まっている」と回答
名医が語る、対策の新常識「カギは“菌のチーム戦”」

お酢づくりの命であり、にごり酢に含まれる「酢酸菌(さくさんきん)」の健康作用に注目した情報発信を行う「酢酸菌ライフ」は、これから一層本格化する花粉シーズンを前に、全国の花粉症に悩む15歳～69歳の男女1,186人を対象に、「花粉症に関する意識調査」を実施しました。調査によると、症状が長期化している層(n=546)の2人に1人以上が「去年よりも食事への意識が高まっている」と回答。症状の長期化を背景に、マスクや薬といった従来の対策に加え、体の内側から整える“食事”に目を向ける人が増えていることが、今回の調査で明らかになりました。本リリースでは、最新調査結果をもとに、“食への回帰”が見えつつある花粉症対策の現状と、医師が提唱する新しい対策視点をご紹介します。



サマリー	
1	症状長期化層の 2 人に 1 人以上(54.4%)が「去年より食事を意識」
2	花粉症持ちの本音。薬を服用中の約 51.6%が「できれば薬の量・回数を減らしたい／頼りたくない」
3	症状長期化層の 8 割以上が、「肌の不調」にも悩んでいる
4	ヨーグルト・納豆はすでに定着、次の一手は“菌のポテンシャルを引き上げるチーム戦にあり”
5	今までの腸活にカツ！「にごり酢」・「酢酸菌」が注目される理由
6	都内で体験できる“食べる花粉症対策”

<調査概要>
 調査期間：2026年1月27日～2月1日 / 調査対象：全国の15歳～69歳男女1,186名
 抽出条件：花粉症症状があり薬や薬以外の対策を行っているか、花粉症で通院されている方 / 調査方法：インターネット調査

<耳鼻咽喉科医 石井正則先生コメント> 今年の花粉症は“長期戦”

まもなく花粉飛散が本格化する見込みです。近年の花粉症は、**症状が重くなるだけでなく、発症期間が長引く傾向**が指摘されています。今年は特に、「スギ花粉のピークが早まる」「ヒノキ花粉の飛散がしっかり続く」という条件が重なることで、「症状が始まるのが早く、終わりが遅い」=**体感的に“長引く”花粉シーズン**になる可能性があります。その結果、「ピークの数週間だけ我慢すればよい」という従来の考え方から、数か月単位で体調と向き合う必要があると感じる人が増えています。加えて、今の時期はインフルエンザなどの感染症も流行しており、花粉症による鼻や喉の炎症がある状態で感染症にかかると、いわゆる“W感染”のような形で症状が重くなりやすい点にも注意が必要です。実際に私のもとを受診される方を見ても、対策は“一時的な対処”ではなく、日常生活習慣や食事を含めた、1年を通じたケアへとシフトし始めていると感じます。

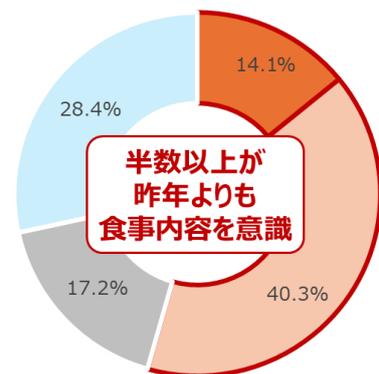


耳鼻咽喉科医
石井正則先生

食事意識の高まり | 長期化層の約 2 人に 1 人以上が「去年より食事を意識」

今回の調査では、花粉症の症状が長期化している人のあいだで、対策への意識そのものが変化し始めている実態が明らかになりました。中でも特に注目されるのが、食事への意識の高まりです。**症状が長期化している人 546人のうち、2人に1人以上(54.4%)**が、「**昨年よりも花粉症対策として食事への意識が高まっている**」と回答しました。石井先生によると、「『思わない』(17.2%)と回答した人の3倍以上が食事内容を意識しているという結果は、食事内容を検討することが花粉症にいい影響を与える可能性を示していると考えます。これは、花粉症が一時的な不調ではなく、体質や日常と向き合う課題として捉えられ始めていることの表れと言えます。」

昨年と比較して、花粉飛散期の食事への意識が高まっているか(n=546)

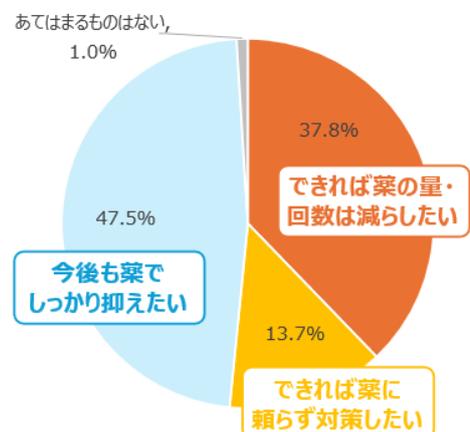


■とても思う ■そう思う ■思わない ■変わらない

花粉症持ちの本音。多くの人が薬を使いながらも、それ以外の選択肢を探している

現在、花粉症の薬を服用している人のうち、約 **51.6%**が「**できれば薬の量・回数を減らしたい**」「**可能であれば薬に頼らず対策したい**」と回答しました。薬は症状を抑えるうえで有効な手段である一方、眠気やだるさといった副作用への懸念や、毎年、数か月にわたって飲み続けることへの心理的な負担を感じている人も少なくありません。「症状が長期化している人ほど、『つらくなったら薬で抑える』という対処だけではもはや限界を感じ、症状が出てから抑える対策から、症状が出にくい状態を日常の中でつくることを意識している人が増えているのでは」と石井先生は推察します。また、「花粉症の多くの人が、毎年薬の処方をしてもらったり、ドラッグストアで薬を購入したりして、花粉の飛散前から長期にわたって薬を飲み続ける負担に抵抗が出てきているかもしれません。そして、可能であれば薬以外の方法で症状が和らげられればと感じている可能性が高いと言えます。」

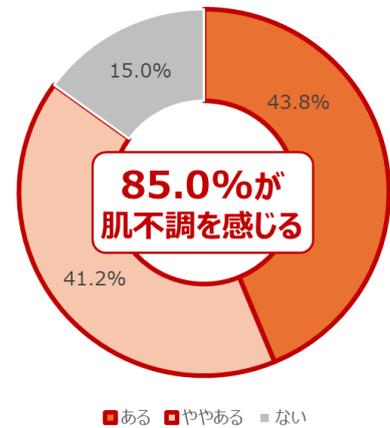
長期化層の「薬」に対するホンネ(n=415)



長期化層の 8 割以上が「肌の不調」にも悩んでいる

今回の調査では、花粉症が長期化している人の多くが、鼻水やくしゃみといった典型的な症状だけでなく、肌の不調にも悩んでいることが分かりました。長期化層のうち、85.0%が「花粉の時期になると肌の不調を感じる」と回答しています。これらの肌の不調は、見た目の変化やメイクのしづらさといった問題だけでなく、仕事や日常生活におけるストレスの増加にもつながりかねません。このような背景から、症状ごとに個別に対処するのではなく、体の内側を含めて全体を整えたいという意識が向き始めているということが言えるかもしれません。

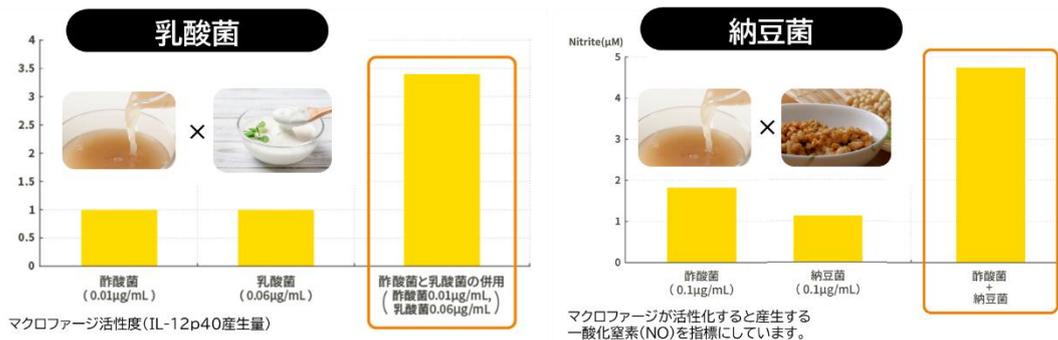
肌の不調を感じる割合(n=546)



ヨーグルト・納豆はすでに定着、次の一手は“菌のポテンシャルを引き上げるチーム戦にあり”

花粉症対策としての食事では、ヨーグルトや納豆などの発酵食品が定番となっています。今回の調査でも、発酵食品を意識的に取り入れている人は 6~8 割にのぼり、腸内環境を意識した食習慣は、すでに多くの人に浸透しつつあることが分かりました。一方で、石井先生からは“いま行っている腸活を、どう活かし、どう引き上げるか”という視点から、次のような提言をしています。「腸内環境は 1 種類の菌だけで整うものではありません。複数の菌が支え合う“チーム戦”として整えることが重要だと考えています。単体で摂ることはもちろん、すでに多くの方の定番になりつつある乳酸菌や納豆菌の力を、さらに引き上げてくれる存在として注目されているのが、酢酸菌です。酢酸菌を乳酸菌や納豆菌と組み合わせて摂取することで、単体で摂取した場合と比べて、免疫細胞の活性が倍以上に高まるということも明らかになっています。」

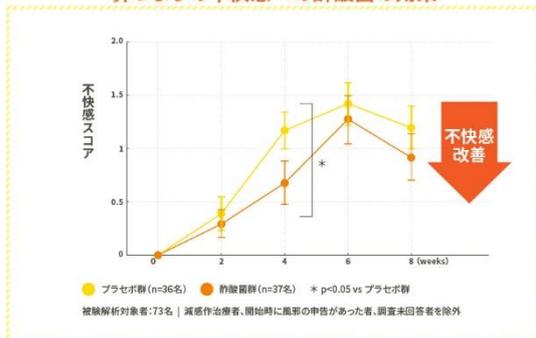
酢酸菌と乳酸菌／酢酸菌と納豆菌を併用することで、単体で摂取するよりも倍以上の免疫細胞活性を確認



今までの腸活にカツ！ | 「にごり酢」・「酢酸菌」が注目される理由

酢酸菌は、伝統的な「にごり酢」に含まれるお酢づくりのもととなる菌です。他の菌にはない作用で、免疫バランスを整え、免疫の過剰な反応を抑えるはたらきがあることから、近年、有識者から注目されています。実際に 73 名を対象とした臨床試験では、酢酸菌を 4 週間継続摂取することで、鼻づまりなどの症状が改善したという結果が明らかになっているほか、直近の研究では、肌の不快感（ムズムズ感）を軽減する可能性についても示唆されています。

鼻づまりの不快感への酢酸菌の効果



石井先生によると、「実際に私自身も、15年以上にわたって、毎朝『にごり酢キャベツ』を食べ続けています。プレートに100gほどのキャベツをのせ、大さじ1杯のにごり酢をかけるだけのシンプルなもの。さらに、トッピングとして納豆を加えたり、デザートにヨーグルトを取り入れたり、菌の多様性を意識した食べ方を心がけています。酢酸菌はこれまで親しまれてきた発酵食品と組み合わせながら、“菌のチーム力”を底上げする一員として取り入れられる存在だと感じています。」

都内で体験できる“食べる花粉症対策”

こうした背景を受け、都内でも発酵・酢酸菌をテーマにしたメニューやスポットが登場しています。特別な取り組みではなく、普段の食事の延長でできる対策として、花粉症シーズン中の日常的な食事の選択肢になっています。

■ 発酵デパートメント (下北沢)

オリジナル商品を含め、全国のにごり酢を品揃え中。

担当 吉岡さまコメント：「現在は産地や原料の異なるにごり酢を常時 4～5 種ラインアップ。酢酸菌にも蔵ごとに個性があるので、それぞれの旨みや酸味の違いをぜひ感じていただきたいです。食堂も併設しており、発酵菌が 7 つも食べられるランチ『発酵七福定食』が人気で、発酵のうま味を活かしたやさしい味わいが特長です。体調を崩しやすい季節だからこそ、発酵の奥行きや面白さを、日常に持ち帰ってもらえる場所でありたいですね。」

所在地：東京都世田谷区代田 2-36-15 BONUS TRACK内 問合せ先：@hakko.department (instagram)



■ Bar Violet (新宿三丁目)

2月より、「にごり酢メニュー」をカクテル・料理とともに展開。

マスター 原田さまコメント：「創業当時から“料理と一緒に楽しめる一杯”を大切にしてきました。常連さまから酢酸菌のアルコール分解機能を教えていただいたことをきっかけに、にごり酢を知りました。当店では、酸味の角が立たず、果実味やコクを下支えするカクテルを提案しています。飲み始めにすっと入るシェリートニック、香りで癒すりんご×ベリー、甘さ控えめのデザートカクテルまで。前菜から締めまで寄り添う、1杯を提供しています。」

所在地：東京都新宿区新宿 3-11-11 ダイアン新宿ビル B1 電話番号：03-3354-6639



■ 日本橋高島屋 S.C. (日本橋)

2026年2月16日(月)から28日(土)までの13日間、本館地下1階食料品フロアにて、『全国の蔵元が守り継ぐ酢酸菌にごり酢で「健康を贈る」』フェアを開催。

春にかけて体調の揺らぎを感じるお客様に向け、新しい健康づくりの提案として「にごり酢」に注目。期間中は全国の選りすぐりのにごり酢の試飲販売のほか、にごり酢を使った惣菜の限定販売を行います。

所在地：東京都中央区日本橋 2-4-1 電話番号：03-3211-4111 (高島屋日本橋店代表)





■解説：耳鼻咽喉科医／石井 正則 先生

耳鼻咽喉科診療部長。JAXA宇宙医学審査会委員。ヨギー・インスティテュート認定のヨガインストラクターとしても活動しており、最新の著書に「70歳から難聴・耳鳴り・認知症を防ぐ対処法」（さくら舎）、「1日3分 壁ヨガでカラダが若返る 医師が教えるかんたん&やすらぎエクササイズ」（メイツ出版）など。



■「酢酸菌ライフ」酢酸菌の健康価値や日常生活での取り入れ方を発信

世界最古の調味料ともいわれるお酢は、食はもちろんのこと、生薬としても人々の健康を支え続けてきました。酢酸菌ライフは、専門家の知見や最新研究などを交えながら、酢酸菌の健康価値や日常生活での取り入れ方を広く発信していきます。URL : <https://sakusankin-life.jp/>

「本件に関するお問い合わせ」

「酢酸菌ライフ」事務局（E-mail : news@sakusankin-life.jp）