

2021年6月30日

「ビフィズス菌」、「腸内フローラ」研究のパイオニアである森永乳業  
腸から未来を変えていこう。

## 「ビフィズス菌トレ CROSS TALK 20-21 年結果報告」

1年間ビフィズス菌トレを続けた長友選手、熱のこもった言葉で語る  
『継続することで、自分のコンディションが上がっていった』

### ビフィズス菌は『僕の救世主』

6月30日(水)15時公開

森永乳業は、2020年6月に開始した「ビフィズス菌トレ」プロジェクトを通じて、トップアスリートである長友佑都選手の腸内フローラ改善のサポートを行ってきました。長友選手が1年間、「ビフィズス菌トレ」を継続された結果として、長友選手の腸内フローラが変化し、おなかの調子だけでなくコンディションにも表れた影響を、熱のこもった言葉で語っていただきました。

6月30日(水)より、「ビフィズス菌トレ」ウェブサイトや森永乳業公式YouTubeチャンネルで、「ビフィズス菌トレ CROSS TALK 20-21 年結果報告」を公開します。ぜひ、ご覧ください。

「ビフィズス菌トレ」WEB サイト：[https://www.morinagamilk.co.jp/learn\\_enjoy/b-kin-training/](https://www.morinagamilk.co.jp/learn_enjoy/b-kin-training/)

長友佑都 Twitter：<https://twitter.com/YutoNagatomo5>

長友佑都 Instagram：<https://instagram.com/yutonagatomo55?igshid=1evbjt6vrbrm7>



「ビフィズス菌トレ」とは……

ビフィズス菌と知識、食事、運動、心を組み合わせて毎日の生活に取り入れていただくことで、カラダの内側と外側の両面から大腸の腸内環境改善を目指すプログラムです。

「ビフィズス菌トレ」ウェブサイトでは、『知識・食事・運動・心(知・食・動・心)』にまつわる、さまざまなコンテンツを公開しており、2020年からビフィズス菌を摂っている長友選手の腸内フローラ情報を公開するなど、ここでしか見られない情報も掲載しています。

## 1. 「ビフィズス菌トレ CROSS TALK 20-21 年 結果報告」概要

2020年7月のオフ期間にビフィズス菌摂取を開始した長友選手。その後、フランスリーグへの移籍、慣れない生活環境において一時期はコンディションが良くない状態でした。「ビフィズス菌トレ」を継続した結果、長友選手のおなかの調子が徐々に安定しました。腸内フローラ解析の結果でもフランス移動直後は不安定な腸内菌叢だったものが、良いバランスの腸内菌叢に変化したことが確認されており、長友選手のコンディションと実際の腸内細菌が密接につながっていることが伺えました。

長友選手ご自身の実感として、「ビフィズス菌トレを毎日しっかりやって、継続することで自分のコンディションがどんどん上がっていった」、「寝れない日々でもおなかの状態が安定していて、コンディションも安定していた」、「リハビリのスピードも変わったなという感じ」、「(ビフィズス菌は)僕の救世主です」、「右肩上がりに良くなっている(コンディションもサッカーのパフォーマンスも)」、「2022年のカタールワールドカップを目指す上で最後のピースだと思っていたので、また自信が大きくなりました」といったコメントが挙がりました。

また、1年間「ビフィズス菌トレ」に取り組んでみた感想として、「腸内フローラも継続が全てと感じた」、「全く負担ではなかった」、「助けられました。このサポートに感謝します」と話してくれました。

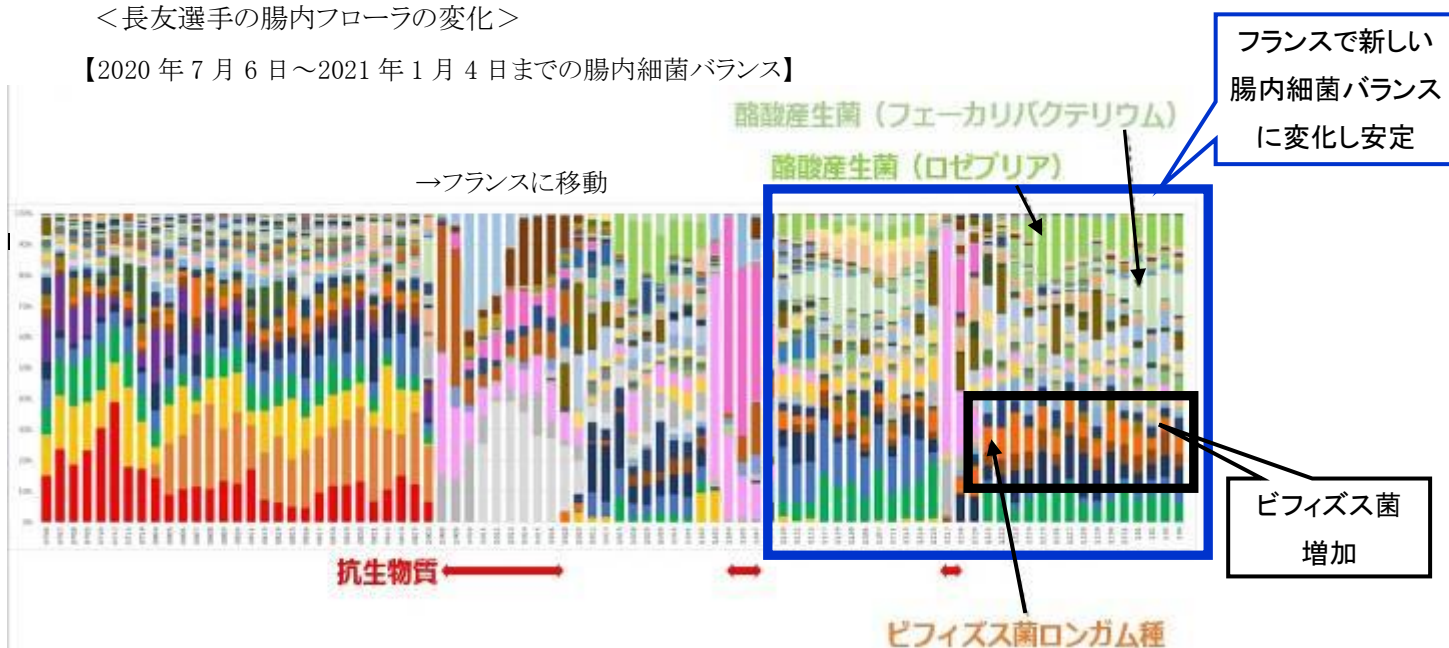
## 2. 「ビフィズス菌トレ」による長友選手の腸内フローラの変化

長友選手がビフィズス菌を摂取してきた約7ヶ月間の腸内フローラを解析した結果について、森永乳業基礎研究所腸内フローラ研究室長の小田巻は、「日本からフランスに渡られた直後は腸内細菌のバランスが大きく変わったものの、ビフィズス菌の摂取やバランスの良い食事によって、新しい腸内細菌のバランスになり12月以降も安定している」、「体調が悪くなる一因と考えられる菌がいなくなった」、「ビフィズス菌や酪酸産生菌などの良い菌が増えている」、「トッパスリート特有と思われる菌が現れ、増えている」と分析。この腸内フローラの変化が、「最近の長友選手の”コンディションが上がっている”という実感につながっているのではないかと推察しています。

小田巻は「一人の方の腸内細菌の変化を追いかける研究は初めて」と語り、「腸内細菌の解析を通じて、長友選手の実感と普段見えない腸内細菌が密接につながっていることを知ることができたのは、森永乳業の研究においても大きな実り」とコメントしています。

<長友選手の腸内フローラの変化>

【2020年7月6日～2021年1月4日までの腸内細菌バランス】



## 長友選手に森永乳業本社へお越しいただきました！」

50年以上にわたりビフィズス菌研究をしている森永乳業の「ビフィズス菌トレ」を開始し、1年が経過した長友選手。2021年6月30日、長友選手に森永乳業本社へお越しいただきました。「ビフィズス菌トレ」による腸内フローラ改善サポートを行ってきた結果、ご自身のコンディションが安定したことに対して、直接、お礼をお伝えいただきました。

\*新型コロナウイルスへの感染防御対応を徹底した上で実施しております。

長友選手と対談した、常務取締役 営業本部長の兵働は、「長友選手のご活躍をテレビなどで拝見しているが、とてもコンディションが良さそうだと感じています」、「長友選手のパフォーマンス向上に“森永乳業のビフィズス菌”や“ビフィズス菌トレ”が貢献できていることを大変嬉しく思っています」とお伝えしました。

長友選手からは、「正直体調が悪くなくて、日本代表も難しいと思っていたんですが、“ビフィズス菌トレ”を始めて、“森永乳業のビフィズス菌”を摂るなどをしてから、からだの状態が変わっていった」、「“ビフィズス菌トレ”でコンディションを上げていけたと実感しています。本当に嬉しくて、ここまで変わるとは実は思っていなかったんです。メンタルにも良い影響がありました」との話をいただきました。兵働からも、「最近では、脳と腸がつながっていて互いに関係しあっている“脳腸相関”というテーマが話題になっています」とお伝えしたところ、長友選手も「確かに、コンディションが良いとメンタルにも良い影響が出ますね、今は自分に自信が持っています。皆さんも、何かの目標に向かっていくとき、体調が悪くなくともまいかないはずですよ。」という言葉いただきました。

長友選手が、ワールドカップ出場という大きな目標を目指されるなかで、“ビフィズス菌トレ”によって、腸内フローラの改善、コンディションの安定や向上に繋がっていることに、大変喜んでいただけていることが伝わってきました。森永乳業は、引き続き“ビフィズス菌トレ”でサポートしてまいります。



## 【参考】プロフィール、他



### 長友 佑都 (ながとも ゆうと)

1986年、愛媛県生まれ。2008年FC東京でJリーグデビュー。同年5月に日本代表に初招集され、8月北京オリンピックにも出場。2010年の南アフリカW杯では全4試合にフル出場し、同年7月にセリエAのチェゼーナに移籍。さらに2011年1月には名門インテル・ミラノへ移籍。2014年ブラジルW杯でも全試合フル出場を果たす。2018年トルコ1部ガラタサライSKへ期限付き移籍。2018年ロシアW杯では自身初の決勝トーナメント進出を実現。2019年ガラタサライSK所属し、トルコ・スュペル・リグでリーグ2連覇、テュルキエ・クパス(トルコ・カップ戦)優勝の2冠達成。2020年8月31日よりオリンピック・マルセイユに所属。ストレッチとヨガ、体幹トレーニングの要素を取り入れたオリジナルメソッドや、専属シェフや医師と共に「ファットアダプト食事法」などを独自に開発。体の外側と内側の双方からアプローチするスタイルで、アスリートとして高いパフォーマンスを発揮し続け2022年カタールW杯を目指すと言っている。

### <森永乳業が「長友選手」と取り組む経緯>

森永乳業は、長友選手のカラダづくりや食事管理などへの徹底した取り組み、常に現状を超えていこうとする姿勢にトップアスリートとしての意識の高さを感じました。その長友選手から「自己管理を徹底していても、長い海外生活の中でおなかの調子が良くない時がある」という悩みを伺い、当社の長年の研究知見を活かして腸内環境の改善に取り組むことで、カラダの内側から長友選手の更なる進化をサポートしたいと考えました。

また、当社では、中期経営計画の基本方針にESG重視経営の実践を掲げており、「次世代育成」をテーマの1つとしています。健全な心身のために必要な“食の大切さ”を学んでもらうと同時に、主体性・自律性やチャレンジ精神等、内面の成長をサポートし、サステナブルな社会づくりに繋がる次世代の育成に努めています。長友選手も、サッカーアカデミーYNFAの設立、アスリートの力で世の中の健康課題解決を目的としたCuoreの設立、一人親家庭支援活動にも力を入れられており、その点に強く共感しました。

## 4. ウェブサイト、他

<森永乳業ウェブサイト>

<https://www.morinagamilk.co.jp>

<「ビフィズス菌トレ」ウェブサイト>

[https://www.morinagamilk.co.jp/learn\\_enjoy/b-kin-training/](https://www.morinagamilk.co.jp/learn_enjoy/b-kin-training/)

<森永乳業公式 Twitter>「森永乳業@もーりー」@morinaga\_milk

<森永乳業公式 YouTube チャンネル>

<https://www.youtube.com/channel/UCJ9UcQ5mGnPomIOH8LnG5VQ>

以上