

2021年3月

「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。

新体操、皆川選手・大岩選手ら5名 「ビフィズス菌トレ」開始！

アスリートの腸内環境改善を「森永乳業のビフィズス菌」でサポート

森永乳業は、2020年6月より開始した「ビフィズス菌トレ」プロジェクトにて、ビフィズス菌に関する情報の発信や、トップアスリートの長友佑都選手をビフィズス菌摂取による腸内環境の改善や腸内フローラの継続調査などによりサポートしております。このたび、新たに、新体操の皆川選手、大岩選手ら5名の、ビフィズス菌を活用した大腸の腸内環境改善サポートに取り組んでまいります。



「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佑都選手の腸内フローラ情報を公開するなど、興味深い情報も掲載しています。

「ビフィズス菌トレ」ウェブサイト https://www.morinagamilk.co.jp/learn_enjoy/b-kin-training/

1. 「ビフィズス菌トレ」に取り組む背景

このたび、常に美しい新体操の演技を目標に掲げ日々の練習や競技に取り組まれている、日本を代表する新体操選手の、皆川夏穂さん、大岩千未来さん、飯田由香さん、山田愛乃さん、山本雛子さん5名が「ビフィズス菌トレ」プロジェクトに参加いたします。はじめに選手の皆さんに腸内フローラやビフィズス菌に関する「知」のお話をしたところ、大腸の腸内環境を整えることに強い関心を持っていただけました。

特に、皆川選手や大岩選手は競技力向上のため1年の大半をロシアで過ごされており、食事などの日常生活をご自身で管理されています。コンディション調整に対する意識は強く、徹底もされていますが、日本との食生活の違いなどからおなかの調子に悩まされることがあるそうです。また、多くの選手がおなかの調子に少なからず悩みを抱えていらっしゃることもわかりました。新体操は美しさと正確な演技を求められる競技のため、華やかに見える裏側で“キレイ”を維持する努力も欠かせません。

大腸の腸内環境は全身の健康につながることから、ビフィズス菌が様々な面でお役に立てるのではと考え、森永乳業の「ビフィズス菌トレ」で皆川選手らをサポートすることといたしました。

2. 「ビフィズス菌トレ」取り組み内容

- ・ビフィズス菌の摂取を通じた、腸内環境改善のサポートとそのレポート
- ・所属する新体操教室でのセミナー開催(ビフィズス菌や健康に役立つ情報の紹介)
- ・「ビフィズス菌トレ」ウェブサイトや SNS を通じた情報発信

本取り組みの代表として皆川選手にオンラインでインタビューを行い、練習で忙しい合間を縫って、日々の生活や新体操に対する想い、「ビフィズス菌トレ」を始めてからの感想などを制限時間いっぱいまで語っていただきました。この様子をスペシャルインタビューとして本日3月31日に公開いたしましたので、ぜひご覧ください。

3. 皆川選手、大岩選手コメント

現在、ロシアで練習に取り組まれている皆川選手、大岩選手からコメントをいただきました。

「ビフィズス菌トレ」を開始した皆川選手、大岩選手のコメント



こんにちは、皆川夏穂です。

この度、パフォーマンス向上のために「ビフィズス菌トレ」に参加させていただけることになり、とても嬉しく感謝の気持ちで一杯です！15歳から1年の半分以上をロシアでトレーニングをしており、日本とは食生活などが異なる影響からロシアに滞在している期間は腸の調子があまり良くないことがとても多く、何か改善出来ることはないかと色々試していました。そうした状況で、森永乳業さんのビフィズス菌を摂取するようになってから、ロシアにいると悪くなりがちだった腸の調子が整ってきており、腸の調子と関係のあるアレルギー症状も少しずつ治まってきていて、とても効果を感じています！

先日の取材や講義の時に腸の調子と身体のパフォーマンスはとても関係があるということを知り、自分の身体のパフォーマンスを向上させていくためにも、今後腸の調子によってどう変化が出てくるのかとても楽しみにしています。

サポートしていただき、ありがとうございます！

皆川選手 Twitter : https://twitter.com/kaho_mina1997

Instagram : https://instagram.com/kaho_minagawa0820



こんにちは、大岩千未来です。

私もビフィズス菌を摂り始めてから、栄養バランスを考えた食事とビフィズス菌とのセットでおなかの調子も体調も良くなっていくのを実感しています。おなかの調子が全身の健康につながっていることを教えてもらい、これまでは腸内環境のことをそれほど意識していませんでしたが、食事などにもより一層気を配るようになりました。

今後、腸内環境の改善が演技にもつながってくることを期待しています。サポートをいただけることに感謝しています！

【参考】

<「ビフィズス菌トレ」ウェブサイトの紹介>

①「ビフィズス菌トレ CROSS TALK 対談#1~3 & 中間報告」篇

長友選手と、森永乳業社員(腸内フローラ研究のスペシャリスト小田巻、ビフィズス菌ナビゲーター古田)の対談では、腸内フローラ研究やビフィズス菌、腸内環境の変化に関する説明を聞いた長友選手が、「ビフィズス菌、最強じゃん!」、「コンディションも順調に上がっている」、「胃腸の調子が良いと肌の調子も良くなる」といった、自身の体感も踏まえた、ビフィズス菌に感嘆する率直な反応が見られます。

また、長友選手の悩みである、“お腹(腸)の調子”を整え、自身のサッカーパフォーマンス向上につなげる意欲を語っています。

「ビフィズス菌トレ CROSS TALK 対談#1~3 & 中間報告」、ぜひご覧ください。



ビフィズス菌トレ「CROSS TALK」中間報告 篇

https://www.morinagamilk.co.jp/learn_enjoy/b-kin-training/

②ビフィズス菌トレ「知・食・動・心」コンテンツ

「ビフィズス菌トレ」ウェブサイトでは、『知識・食事・運動・心』にまつわる、さまざまなコンテンツを公開しています。

・知「教えて小田巻博士!ビフィズス菌講座」

長友選手の質問に腸内フローラ研究のスペシャリスト小田巻が回答しています。ビフィズス菌にまつわる情報や健康機能価値、ビフィズス菌がもつ可能性などについて学べるコンテンツ。

サッカーの例えを織り交ぜるなど、楽しみながらビフィズス菌に関する知識が得られる構成です。

・食「ビフィズス菌トレ レシピ」

腸内環境を良くするためには欠かせない、「食」に関するコンテンツ。前菜や主菜、デザートなど腸内環境にとってプラスに働くおいしいレシピをご紹介します。

・動『「ビフィズス菌トレ EXERCISE」produced by YUTO NAGATOMO』

ヨガでも有名な長友選手が腸を中心とした健康に効果のあるエクササイズを5つのテーマでご紹介。

ビフィズス菌の摂取と運動を組み合わせ、カラダの内側と外側の両面から健康になることを目指します。

・心『長友流「心」との付き合い方』

大きなプレッシャーの中でも自分らしさを見失わず、いつも強烈な輝きを放っている長友選手。そのパフォーマンスを支える“心”について長友選手が語っています。

<選手プロフィール>



皆川 夏穂 (みながわ かほ)

1997 年生まれ 千葉県出身 イオン所属

4 歳で「幼稚園の友達がやっているのを見て、楽しそうだなと思って」新体操を始める。中学生の頃から頭角を現し、中学卒業と同時に特別強化選手としてロシアへ留学。「世界一エレガント」と称される演技を持ち味に 2016 年リオ五輪に出場し、2017 年世界選手権では個人総合 5 位入賞。個人種目別フープでは 1975 年以来の日本人メダリストになる。

趣味は映画・音楽鑑賞。リフレッシュ方法は三代目 J Soul Brothers の動画を見ること、友人とお出かけすること。



大岩 千未来 (おおいわ ちさき)

2001 年生まれ 千葉県出身 イオン・国士館大学所属

5 歳の時に友達に誘われて新体操を始める。200 度以上の開脚と爪先の柔軟性が持ち味で、2018 年日本代表決定競技会では個人総合 1 位、2019 年国際トーナメントモスクワ大会では個人総合 2 位の実力から、次世代のホープとして期待を集めている。

趣味はメイク。リフレッシュ方法は家に帰ること、友達と遊ぶこと、YouTube をみること。

飯田 由香 (いいた ゆか)

2002 年生まれ 千葉県出身

イオン・日本女子体育大学所属

5 歳から新体操を始める。

2018 年 全日本ユースチャンピオンシップ
個人総合 3 位、全日本新体操選手権
個人総合 5 位

2019 年全国高校選抜大会個人総合優勝



山田 愛乃 (やまだ あいの)

2003 年生まれ 千葉県出身

イオン・クラーク記念国際高等学校所属

4 歳から新体操を始める。

2019 年 第 17 回全日本ユースチャンピオン
シップ個人総合優勝、インターハイ個人総合
優勝、全日本新体操選手権個人総合 8 位・
種目別フープ 2 位

2020 年第 18 回全日本ユースチャンピオン
シップ個人総合優勝



山本 雛子 (やまもと ひなこ)

2005 年生まれ 千葉県出身

イオン・千葉市立稲浜中学校所属

5 歳から新体操を始める。

2019 年全日本ジュニア新体操選手権個人
総合 7 位、

2020 年第 18 回全日本ユースチャンピオン
シップ個人総合 6 位



<森永乳業が「新体操選手」と取り組む経緯>

森永乳業は、長年にわたり新体操競技への協賛活動を行ってまいりましたが、新体操競技におけるトップアスリートである皆川選手や大岩選手より、「長い海外生活、競技生活の中で、お腹の不調がパフォーマンスへも影響を及ぼすことがある」というお話を伺い、当社が長年研究しているビフィズス菌が持つ力で腸内環境の改善をサポートし、パフォーマンス向上に貢献したいと考え、取り組むことになりました。

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 つとしていきます。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など、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。また、長友選手や皆川選手も、様々な形で次世代育成に向けた活動に取り組まれていることに共感いたしました。

森永乳業は今後も幅広い分野でサポートの輪を広げていきたいと考えております。

4. ウェブサイト

<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/

<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