

2021年4月9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。

「菌曜日のビフィズス菌トレ」開始！

長友佑都選手、長友佑都選手専属シェフ加藤^{たつや}超也氏などの SNS、森永乳業公式 Twitter もーりー
4月9日(金)より、毎週金曜日に関連情報発信

加藤超也氏考案「ビフィズス菌トレレシピ」

4月16日(金)より公開

「#ビフィズス菌トレ で未来を変えよう フォロー&リツイートキャンペーン」

4月23日(金)より開始

森永乳業は、2020年6月に開始した「ビフィズス菌トレ」プロジェクトにおいて、4月9日(金)より、新しいコンテンツ「菌曜日のビフィズス菌トレ」を公開します。以降、2021年の毎週金曜日に、「ビフィズス菌トレレシピ」の紹介や Twitter を活用したキャンペーンなど、さまざまな取り組みを実施いたします。



「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。

「ビフィズス菌トレ」WEB サイト

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

1. 「菌曜日のビフィズス菌トレ」

ビフィズス菌と「知・食・動・心」コンテンツを組み合わせた「ビフィズス菌トレ」で、皆さまの全身の健康とキレイに役立つ情報を、金曜日を“菌曜日”に見立て、2021年12月まで毎週金曜日に発信します。ビフィズス菌トレの実践方法や、季節・行事に合わせた「ビフィズス菌トレレシピ」の紹介といったテーマについて、長友選手、長友選手マネージャー、長友選手専属シェフ加藤氏、FATADAPT*の SNS、森永乳業公式 Twitter もーりーのいずれかよりお届けします。

*FATADAPT(ファットアダプト) <https://cuore-fatadapt.com/>

糖質の代わりに積極的に脂質を摂ることで、自分の体を「脂質適応状態」にし、体脂肪を燃えやすくする食事法。長友選手は2017年より取り組んだ結果、パフォーマンスが飛躍的に向上。これまでに、「体幹」「ヨガ」など、アスリートとしてのパフォーマンス向上のためストイックに取り組んできた長友選手が、最終的にたどり着いた画期的「食事」メソッド!



2. 「ビフィズス菌トレレシピ」

「ビフィズス菌トレレシピ」は、ビフィズス菌で腸内環境の改善を目指す全身の健康とキレイのための、おいしく手軽なレシピです。これまで「ビフィズス菌トレレシピ」を紹介してきましたが、加藤シェフに新しいレシピを考案、監修いただき、加藤シェフやFATADAPTのSNS、「ビフィズス菌トレ」ウェブサイトにて紹介していきます。

加藤シェフ考案の新レシピは、ビフィズス菌と相性の良い果物や野菜、発酵食品同士の組合せなど、腸内環境を整える要素を手軽に取り入れられます。4月16日より加藤シェフのTwitterで順次公開します。また、これまでに「ビフィズス菌トレ」ウェブサイトの“食”で紹介してきたレシピに、加藤シェフ監修レシピを10品追加します。

・加藤シェフ考案「ビフィズス菌トレレシピ」

「ミックスフルーツとヨーグルトレアチーズテリーヌ」

フルーツをたっぷり使った、長友選手の大好物レシピ



3. Twitter キャンペーン

「#ビフィズス菌トレ で未来を変えよう フォロー&リツイートキャンペーン」

多くの方に「ビフィズス菌トレ」に関心を持ち、お試しいただけるよう、手軽に参加できる Twitter キャンペーンを実施します。



内容:森永乳業公式 Twitter アカウント「もーりー」をフォローし、キャンペーン投稿をリツイートすると、抽選で合計105名にビフィズス菌トレで腸内環境を整える賞品をプレゼント。

期間:4月23日(金)~5月6日(木)23:59

賞品:加藤シェフおすすめ調理器具「低温調理器 BONIQ Pro」5名様

「ビヒダス BB536」(サプリメント)30日分 100名様

応募方法:①@morinaga_milkをフォロー ②キャンペーン投稿をリツイート



4. 長友選手の腸内フローラ大公開！

2021年2月、『ビフィズス菌トレ「CROSS TALK」中間報告』篇として、長友選手の腸内フローラ情報を公開しました。トップアスリートの腸内フローラが公開されることは非常に珍しいことです。

2020年7月からビフィズス菌を摂取し始めた長友選手、新境地フランスでの食事生活などの変化から、日本国内に滞在していた時と比較し、腸内フローラに変化が見られています。

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/

長友選手「フランス仕様で安定した腸内フローラが、コンディションに好影響！」



こんにちは、長友佑都です。

この度、パフォーマンス向上の取り組みとして、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様の「ビフィズス菌トレ」を開始し、10か月程経過しました。

これまで僕は、体幹トレーニングやヨガといった運動トレーニングと糖質管理に基づいた食事のトレーニングを続けてきましたが、2022年のカタールW杯に向けて、より自分にとって厳しい環境に身を置き、もう1つステージを上げる必要があると思っています。

森永乳業様と「ビフィズス菌トレ」の活動に取り組むにあたり、先ず僕自身がビフィズス菌のことや自分の腸内環境の状態を理解し、その上でコンディショニングを維持・安定させるため、課題解決に取り組んでいます。トレーニングや食事の内容、自分の体感の変化を記録し、ビフィズス菌を摂り始め、腸内環境がとても安定してきていることを実感しています。

また、フランスに来てからは、僕の腸内環境がフランス仕様に変化し、安定していることや、腸内細菌に多様性があることがわかりました。食生活などが安定し、ヨーグルト、海藻、納豆を意識して食べたり、ビフィズス菌を摂っていることで、「過密日程でもコンディションが上がっている」、「胃腸の調子が良く、肌の調子も良い」などの体感があり、腸内フローラって凄いなと実感しました。

つい先日試合中に怪我をしてしまったのですが、復帰したらすぐにチームに貢献したいし、皆様にも闘う姿をお見せしたいと思いますので、今は「ビフィズス菌トレ」を続けながらリハビリに集中しています。今後、腸内環境の維持、改善が、自分のコンディショニング、体感、プレーにどう影響してくるのかますます楽しみになってきました。

長友佑都、まだまだ更なる進化・成長を求めて挑戦していきます！

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

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

【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。



加藤 超也 (かとう たつや)

1984年生まれ。素材の味をシンプルに表現するイタリア料理に魅力を感じ、神奈川県内のレストランを中心に修行。トップアスリートとの出会いをきっかけにアスリート専属シェフの道を開拓し、スポーツ栄養の資格を取得。その後、「食べて体が喜ぶ料理、食べたもので体ができている。」という哲学を持ち、2016年からサッカー日本代表長友佑都専属シェフに就任。イタリア、トルコと日本を行き来しながらサポートに従事。その他、「長友佑都のファットアダプト食事法」レシピ監修するなど、アスリートとの交流を深め食事の重要性を発信している。

<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。

5. 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/

<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