



とはとても大切で、ヨーグルトで改善するのであればおいしく、身体にも良いし一石二鳥なのでおすすめです。」と、「ビヒダス ヨーグルト 便秘改善」を本気の前の必需品として既に取り入れていると語りました。

世界に挑み続け、目覚ましい活躍をみせる廣中璃梨佳さんに便秘に関するお悩みを伺うと、便秘気味になりやすく、環境の変化等で便秘が乱れることがあるそうで、「『ビヒダス ヨーグルト 便秘改善』は、遠征でも持ち運びやすく、手軽に飲めるのが嬉しいです。試合 1 週間前からのコンディション調整や、できれば試合など関係なく毎日取り入れてみたいです。」と遠征時や大事なレース前、普段の生活にも継続的に取り入れたいとコメントをいただきました。

今春から社会人として競技生活を送る兒玉芽生さんは、これまで試合前は緊張から便秘気味になりやすく、お腹がスッキリしない状態で試合に臨むこともあったそう。「腸内環境が不調だと、気分が優れず体が重く感じるのが悩み。仕方ないことだと諦めていました。今回試してみても腸内環境を改善してスッキリした体で試合に臨むことができたので、今後試合の前の必需品として取り入れたいと思っています。」と「ビヒダス ヨーグルト 便秘改善」を本気の前の必需品として認定いただきました。(詳しくは下部参照)

今後もアスリートを始め、様々な職業やシーンで便秘に悩みを抱える方にアプローチし、日本の便秘改善を推進してまいりますので、乞うご期待ください。

#### ※1 ビヒダス便秘改善プロジェクトとは

50 年以上のビフィズス菌研究の成果を活かし、便秘に悩むすべての人の力になりたい。便秘に悩む人に寄り添うことで、悩みを解決したい。そんな想いから始まった森永乳業のプロジェクトです。

### ■「ビヒダス ヨーグルト 便秘改善」シリーズについて

「ビヒダス ヨーグルト 便秘改善」シリーズは、ヨーグルト業界で初<sup>※3</sup>の、便秘気味の方の便秘を改善する機能を表示したヨーグルトです。森永乳業独自の素材である『ビフィズス菌 BB536』には、大腸の腸内環境を改善し、便秘気味の方の便秘を改善する機能が報告されています。森永乳業は、1969 年に乳児から『ビフィズス菌 BB536』を発見し、以来 50 年以上にわたってビフィズス菌、腸内フローラの研究に取り組んでまいりました。ヒトにすむビフィズス菌研究論文数では世界 No.1<sup>※4</sup>を誇ります。

※2 当社調べ 2020 年 4 月～2022 年 3 月 出荷個数(「ビヒダス ヨーグルト 便秘改善」シリーズ計)

※3 (日本初)『便秘気味の方』と表記 Mintel GNPD 内 森永乳業調べ(2019 年 10 月)

※4 (株)メタジェン調べ 2019 年時点(医薬文献 DB にて、企業による研究論文数で世界 1 位)

## アスリートの声

### アスリート 01:元陸上競技選手 高橋尚子さん

岐阜県岐阜市出身。2000 年シドニーオリンピック競技大会 金メダリスト。  
女子マラソンの元世界記録保持者。女子スポーツ界で初の国民栄誉賞を受賞。  
愛称は「Q ちゃん」。現在はスポーツキャスター、マラソン解説者などでも活躍。



実は、現役時代からずっと便秘気味で悩んでいた。

そんな高橋尚子さんの本気の必需品はシューズと「ビヒダス ヨーグルト 便秘改善」。

#### Q1. 高橋さんは、今もアスリートとしてご活躍されていますが、その秘訣は何ですか。

マラソンが大好きで楽しんでいるからだと思います。

**Q2. これまでで一番“本気”だったと思う瞬間のエピソードを教えてください。**

現役時代は、どの大会も練習も全てが本気だったので、この瞬間というのは特別なく、優勝した時も、敗れた時も、それまでの一日一日の全てが後悔のない日で全てが本気でした。

**Q3. 高橋さんの本気の前の必需品を教えてください。**

シューズです。

**Q4. 高橋さんが今本気で取り組んでいることを教えてください。**

練習だけを頑張っても成果は出ません。パフォーマンスを上げるには食べる事、寝る事、そしてトレーニングの3大要素がバランスよくあることで結果に繋がります。バランスのよい生活習慣で健康を維持することに現役時代から変わらず取り組んでいます。

また、スポーツが日常にある社会や皆さんが健康で楽しく生活できる世界を目指して、多くの方がマラソンなどスポーツを楽しんで頂けるように、走る楽しさを多くの人に伝えています。

**Q5. アスリートとして結果を出していくうえで、体調管理は重要かと思います。体調と腸内環境は直接リンクしているものですが、競技生活で便通等の腸の不調で悩んだことはありますか。**

実は、現役時代からずっと便秘気味で悩んでいました。おそらくですが、水分をとっていても走って発汗する事で、体内が脱水症状になる事が多く、4~5日、長いと1週間ほど便通の不調が続くこともありました。

現役時代は薬を飲むことを控え我慢をすることも多く、悩みの種だったような気がします。ここ数年は、かかりつけのお医者さんに症状を相談し、軽い薬を処方して頂いてました。現役の時に便の不調が続くと体の循環が止まったようで、体の動きが重くなり全身や顔がむくんでしまう事もありました。自身の経験からも、スポーツ選手にとって腸内環境はとても大切だと考えています。

**Q6. 「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」を試してみているかがでしたか。**

放映中のTVCMの中でも「まずは3日間」とお話していますが、私自身3日間試した結果、自然な形で便通が改善されて、その手軽さにとっても満足しています。ヨーグルトで改善するのであれば、体にも良いし一石二鳥でとても嬉しいです。

**Q7. 「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」をどのようなルーティンで取り入れていきたいですか。**

私は、毎日朝起きて一番最初に飲みます。習慣化する事で体調改善に繋がると良いなと思っています。

**Q8. アスリートや、一般ランナー&競技者の皆さんにおすすめの取り入れ方法がありましたら教えてください。**

一番は毎日習慣化して飲むことをおすすめします。少し試してみたいという方には、目指した試合の3日~5日前から飲んでいただくのもおすすめです。

**Q9. 「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」を“本気の前の必需品”に立候補させていただきたいのですが、今後必需品に入れていただけそうでしょうか！**

必需品として既に取り入れています。全国各地への出張や遠征でも、近くのお店で手軽に購入し摂取できるので嬉しいです。中には相談できず陰ながら悩んでいる人もいると思うので、便秘気味で悩みを少しでも持っている方には、まず試していただきたいなと思います。

**アスリート 02: 陸上競技選手 廣中璃梨佳さん**

長崎県出身。専門は、中・長距離走。2021年日本選手権 5000m・10000m 二冠達成。東京2020オリンピック競技大会 女子 5000m 9位(日本新記録)、女子 10000m 7位入賞。2022年日本選手権女子 10000m優勝、7月開催のオレゴン 2022 世界選手権代表内定。



世界を飛び回り、強い選手になりたい。  
環境の変化に負けないコンディション調整のおともに。

**Q1. 廣中さんは、アスリートとしてご活躍されていますが、その秘訣は何ですか。**

バランスの良い食事、睡眠、恵まれた環境、たくさんのサポートのおかげです。

**Q2. これまでで一番“本気”だったと思う瞬間のエピソードを教えてください。**

全てにおいて本気で取り組んでいます。チームメイトとミーティングを重ね本気で臨んだ高校3年生の県駅伝で優勝できたこと、ワクワク感もありながら目標達成に向けて本気で挑んだ2021年の国際大会は特に印象に残っています。

**Q3. 廣中さんの本気の前の必需品を教えてください。**

レース前はカレーをよく食べます。

**Q4. アスリートとして結果を出していくうえで、体調管理は重要かと思いますが、体調と腸内環境は直接リンクしているものですが、競技生活で便秘等の腸の不調で悩んだことはありますか。**

便秘気味になりやすく、特に考え事をしたり水分が足りないと便秘が乱れます。環境の変化でも便秘が悪くなることがあります。

**Q5. 「ビヒダス ヨーグルト 便秘改善」を試してみているかがでしたか。**

遠征でも持ち運びしやすい大きさと、美味しくて手軽に飲めて嬉しいです。

**Q6. 「ビヒダス ヨーグルト 便秘改善」をどのようなルーティンで取り入れていきたいですか。**

できれば試合など関係なく毎日取り入れてみたいですが、まずは、試合1週間前からのコンディション調整で試してみたいです。

**Q7. アスリートや、一般ランナー&競技者の皆さんにおすすめの取り入れ方法がありましたら教えてください。**

毎日飲み続けることをおすすめしますが、緊張や疲労で腸内環境が悪くならないよう、試合前1週間そして試合後1週間飲み続けることもいい方法かと思います。

**Q8. 廣中さんの今後の目標を教えてください。**

世界大会や遠征など世界を飛び回り、高いレベルのレースにチャレンジをし、経験を積み、強い選手になりたいです。

**Q9. 「ビヒダス ヨーグルト 便秘改善」は“本気の前の必需品”に立候補させていただきたいのですが、競技を共に戦い抜くパートナーとして今後必需品に入れていただけそうでしょうか！**

はい、是非お願いしたいです。環境の変化に敏感なので、日本選手権や世界大会などの大事なレース前や遠征時なども継続的に取り入れ、腸内環境を整えつつ自分のコンディションづくりに活かしたいです。

**アスリート 03: 陸上競技選手 兒玉芽生さん**

大分県出身。専門は短距離走。2021年日本選手権100mと200mの二冠達成。東京2020オリンピック競技大会4×100mリレー代表。2022年4月よりミズノに所属。陸上クリニックへの参加や陸上競技ファン拡大に繋がる活動も行っている。



スッキリした体で試合に臨むことの大切さ。

ベストパフォーマンスを発揮するために“本気”を極める。

**Q1. 兒玉さんは、アスリートとしてご活躍されていますが、その秘訣は何ですか。**

結果がいい時も悪い時も挑戦し続けていることだと思います。

**Q2. これまでで一番“本気”だったと思う瞬間のエピソードを教えてください。**

2021年の国際大会の4×100mRの出場権をかけた世界リレーは印象に残っています。出場するためのラストチャンスだったので、ここで決めなければいけないというプレッシャーがありました。世界リレー出場が決まってからは、世界リレーで結果を出せるようにやれることは全てやるという気持ちでトレーニングに打ち込み、自分のベストパフォーマンスを発揮するために毎日必死でした。初めて感じるプレッシャーで苦しかったですが、本気だったからこそチャンスをものにできたのだと思います。

**Q3. 兒玉さんの本気の前の必需品を教えてください。**

アロマで自律神経を整えること、ワイヤレスイヤホンで音楽を聴くことです。

**Q4. アスリートとして結果を出していくうえで、体調管理は重要かと思いますが、体調と腸内環境は直接リンクしているものですが、競技生活で便秘等の腸の不調で悩んだことはありますか。**

試合前は緊張から便秘になりやすく、お腹がスッキリしない状態で試合に臨むことが多いです。腸内環境が不調だと、気分が優れず体が重く感じます。

**Q5. 「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」を試してみてもいいかでしたか。**

試合前から試合期間中に試しましたが、いつもよりお腹がスッキリしたような気がします。日頃の食事で腸内環境を整えることができるのはいい点だと思います。後味がさっぱりしていて、量もちょうどよく、手軽に美味しく飲めて続けやすかったです。

**Q6. 「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」をどのようなルーティンで取り入れていきたいですか。**

試合の1週間前からコンディション調整として取り入れたいです。

**Q7. アスリートや、一般ランナー&競技者の皆さんにおすすめの取り入れ方法がありましたら教えてください。**

腸内環境が整っているかどうかはパフォーマンスにも影響を与えたいと思います。試合の直前にいつもやっていないことを取り入れると調子が崩れる可能性もあるので、私は1週間前から飲み始めることをおすすめします。また、腸内環境を整えることでカラダの中からの強化にもつながるので激しい練習をした日にも飲むといいと思います。

**Q8. 大学卒業おめでとうございます！今春から社会人として競技生活を送る日々が始まりましたが、今後の目標を教えてください。**

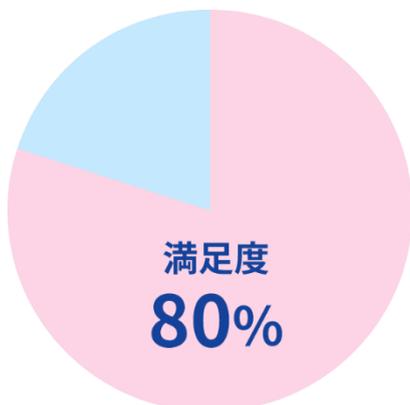
歴史あるミズノの一員として戦えることに感謝し、日本記録の更新と世界大会の個人種目で出場できるように頑張りたいです。また、もっと陸上や走ることの楽しさを伝えていきたいです。

**Q9. 「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」は“本気の前の必需品”に立候補させていただきたいのですが、競技を共に戦い抜くパートナーとして今後必需品に入れていただけそうでしょうか！**

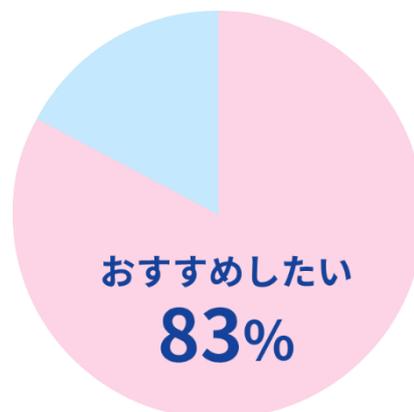
これまで試合前に便秘気味になることが悩みで、仕方ないことだと諦めていた部分がありましたが、今回試してみて腸内環境を改善したスッキリした体で試合に臨むことができました。今後本気の前の必需品として入れたいと思っています。

80%のアスリートが「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」を3日間試してみて「満足」と回答

陸上競技に携わる選手100名に本商品のサンプリング&アンケート調査を実施しました。「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」を3日間試しての満足度の調査では、「『ビヒダス ヨーグルト 便通改善』を取り入れて腸内環境を整えることで競技へ臨むコンディションがよくなると思う」などの意見とともに、80%の陸上アスリートから「満足した」と好意的な回答をいただきました。また、83%が「『ビヒダス ヨーグルト 便通改善』をまわりの人にすすめたい」と回答。「甘さ控えめでアスリートの自分にとっては毎日続けやすいポイントです。」「試合前から試合期間中にかけて試しましたが、いつもよりお腹がスッキリしました。」「便秘気味の方や大会前などに緊張などで腸内の働きが心配な方へはとてもおすすめだと思います。」といった声をいただきました。



「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」を3日間試してみて満足いただけましたか



「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」を周りの人におすすめしたいと思いませんか

## <調査概要>

調査機関: 森永乳業株式会社

調査方法: アンケート調査

調査対象: 男女 100 名の陸上競技選手

調査期間: 2022 年 5 月

調査方法: 本商品について説明の上、3 日分(3 個)喫食した上でアンケート調査

※はい:「とてもそう思う・ややそう思う」と回答した人数の合計。いいえ:「あまりそう思わない・全くそう思わない」と回答した人数の合計

## 「ビヒダス ヨーグルト 便通改善」シリーズ商品特長

①ヨーグルト業界で初※3の、便秘気味の方の便通を改善する機能を表示したヨーグルトです。

### ②【本品の届出内容】

届出番号: E345 (森永ビヒダスヨーグルト便通改善ドリンクタイプ)

E169 (森永ビヒダスヨーグルト便通改善)

届出表示: 本品にはビフィズス菌BB536が含まれます。ビフィズス菌BB536には、大腸の腸内環境を改善し、便秘気味の方の便通を改善する機能が報告されています。

機能性関与成分: ビフィズス菌BB536 20億個

- ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- ・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

③乳由来のミルクオリゴ糖を配合した優しい甘さと、低脂肪設計です。

※3 (日本初)『便秘気味の方』と表記 Mintel GNPD 内 森永乳業調べ(2019 年 10 月)

<森永乳業ウェブサイト> <https://www.morinagamilk.co.jp>

<「ビヒダス ヨーグルト」ブランド サイト> <https://bifidus.jp/>

以上