

—“菌活の日”に向け菌活を学ぶ！オンラインセミナーを5月16日（火）に実施—
『管理栄養士さんに聞こう！簡単にできる菌活のやり方について編』
管理栄養士の小島香住先生を迎え、“菌活”と“腸活”の違いについて解説

日本カバヤ・オハヨーホールディングスグループにおいて、ヘルスケア領域で事業を展開しているオハヨーバイオテクノロジーズ株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：野津 基弘）は、オンラインセミナー『管理栄養士さんに聞こう！簡単にできる菌活のやり方について編』を5月16日（火）に開催いたしました。

今回行ったセミナーでは、5月24日（水）の菌活の日を迎えるにあたり、参加者の皆様にご家族の健康習慣のため、“菌活”を1つの方法として取り入れていただくことを目的として開催しました。管理栄養士である小島 香住先生にご登壇いただき、“菌活”についてご説明いただきました。新型コロナウイルス蔓延によって、体調管理に気を付ける方が増えたことにより、腸内環境を整える“腸活”が注目されております。その“腸活”と“菌活”は何が違うのか、また効果的に“菌活”を行う方法について小島先生にお話しいただきました。



■“菌活”と“腸活”の違いについて

小島先生から、今回のテーマである“菌活”と近年注目が集まっている“腸活”について話しました。『“菌活”は、善玉菌そのものを食事から摂り腸内細菌を育て、腸内環境を整える食習慣のことをいいます。一方で、“腸活”はバランスの良い食事と運動によって、腸内環境を整えていく活動のことをいいます。』と2つの違いについて述べました。さらに『どちらも体の中から健康で美しくいるための習慣であることに違いはないのですが、“菌活”は善玉菌を含む食品を摂るということに特化しているということ覚えておいてください。』と“菌活”の特徴について解説しました。

■プロバイオティクスとプレバイオティクス

次に、“菌活”の食材である善玉菌について話しました。菌活の食材は、プロバイオティクスとプレバイオティクスの2つに分けられ、その違いについて『プロバイオティクスは、乳酸菌、ビフィズス菌などの生きた善玉菌を含む食品のことをいいます。例えば、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズやぬか漬、キムチ、納豆、味噌などの発酵食品がプロバイオティクスになります。一方、プレバイオティクスは、食物繊維、オリゴ糖などを含む善玉菌の餌となってくれる食品のことをいいます。食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維があり、善玉菌の餌になるのは水溶性食物繊維です。ワカメやひじきなどの海藻類や、大麦や玄米などの穀類、オクラ、モロヘイヤ、長芋のようなねばねば系の野菜にも多く含まれています。水に溶ける性質のため、腸内の有害物質を絡め取り、便を軟らかくして排便しやすくする作用もあります。』と説明しました。

■菌活にもピッタリ「ロイテリ菌」

小島先生は、“菌活”をする上で重要であるプロバイオティクスの中で、スーパー乳酸菌である「ロイテリ菌」について説明しました。『ロイテリ菌は、スーパー乳酸菌といわれるほど注目されている乳酸菌です。その特徴として①すべての消化液に強く、生きたまま腸までしっかり届く。②母乳から発見されたヒト由来の乳酸菌で消化管に定着しやすい。③ノーベル生理学・医学賞の審査本部があるカロリンスカ医科大学で長年研究されており、臨床実績が多い。④ロイテリンという悪玉菌を抑制する抗菌物質を生成する。これら4つの特徴がスーパー乳酸菌と呼ばれる理由です。』と「ロイテリ菌」について説明しました。

■「ロイテリヨーグルト」のおすすめの食べ方

小島先生は、「ロイテリ菌」が配合された「ロイテリヨーグルト」について紹介し、加えてプロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせたおすすめの食べ方について“のせて”“つけて”“あえて”“そえて”の4つの食べ方を紹介しました。『ヨーグルトは朝、食べるイメージが強いですが、アレンジを加えると料理にも使うことができます。昼ご飯や夜ご飯のおかずとしても楽しんでください。』と4つのレシピを紹介しました。さらに、『ロイテリ菌は空気にとっても弱いので、作り置きせずになるべく早く食べるようにしてください。また熱によって死滅してしまうので、加熱せずに生の状態で調理し、生きたままの菌を摂るように心がけてください。』と調理する上での注意事項についても説明しました。



▲オンラインセミナーにて「ロイテリヨーグルト」おすすめの食べ方を説明

※レシピにより、摂取できる機能性関与成分の量は異なる場合があります。機能性届出内容を保証いたしかねます。

今回ご紹介した「ロイテリヨーグルトのおすすめの食べ方」は、小島先生が3歳の男の子のママということもあり、親子でも楽しめることを意識してご考案いただきました。ぜひご家族皆さんで、菌活をはじめてみてください。



— 小島 香住 (こじま かすみ) 先生プロフィール —

管理栄養士／野菜ソムリエプロ

管理栄養士の資格を取得後、大手食品メーカーへ就職。営業・マーケティング・商品企画開発などに携わったのちに独立。企業のレシピ開発や、WEB記事の執筆、SNSでの情報発信を行うほかセミナー講師としても活動。

野菜ソムリエプロ、ベジフルビューティーセルフアドバイザーの資格も持ち、野菜・果物を中心に子育てや仕事

小島 香住先生

に忙しい女性たちの食事のトータルサポートをしている。

▼ロイテリヨーグルトのご購入はこちらから

・ロイテリ公式ストア
<https://ohayo-reuteri.com/yogurt/>

・ロイテリ公式ストア楽天市場店
<https://www.rakuten.ne.jp/gold/ohayo-reuteri/>

— オハヨーバイオテクノロジーズ株式会社 会社情報 —

日本カバヤ・オハヨーホールディングスグループとして、2017年4月に設立。日本人の健康寿命を延ばし、豊かな人生を実現するため「医と食のバランスを変える」という10年ビジョンを掲げ、グループのヘルスケア事業をリードしてまいります。