

EVENT REPORT

報道関係者各位
2020年9月30日
ジャパンフritレー株式会社

HER-SELF 女性の健康プロジェクト発足第一弾
10月1日の食物繊維の日に合わせてジャパンフritレー主催「ながら腸活のススメ」を開催
腸活でストレス改善や免疫力アップへ！手軽にできる腸活レシピやエクササイズを紹介
料理研究家 和田明日香氏、医師 石原新菜氏、フィットネスインストラクター 福池和仁氏登壇

ジャパンフritレー株式会社（本社：茨城県古河市、代表取締役社長：岩崎直哉）は、帝人株式会社（本社：大阪市北区、代表取締役社長：鈴木純）、株式会社ティップネス（本部：東京都港区、代表取締役社長：酒巻和也）、ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社（本社：愛知県名古屋市、代表取締役社長：征矢真一）と共同で、「HER-SELF 女性の健康プロジェクト」を9月29日より発足しました。

発表会は二部構成となり、第一部では、「HER-SELF 女性の健康プロジェクト」として女性の健康増進を支援する異業種協同プロジェクトの発足を宣言し、第二部では、ジャパンフritレー株式会社主催「オンライン腸会議 2020 ～ながら腸活のススメ～」を開催しました。ゲストに料理研究家の和田明日香氏と、腸活に見識のある医師石原新菜氏、フィットネスインストラクターの福池和仁氏を迎えたトークセッションでは、手軽に楽しく腸活を取り入れられるよう、「ながら腸活」レシピやエクササイズを紹介しました。



左から、ティップネス インストラクター 福池氏、ジャパンフritレー 岩崎社長、料理研究家 和田明日香氏
医師 石原新菜氏、ジャパンフritレー 大濱氏

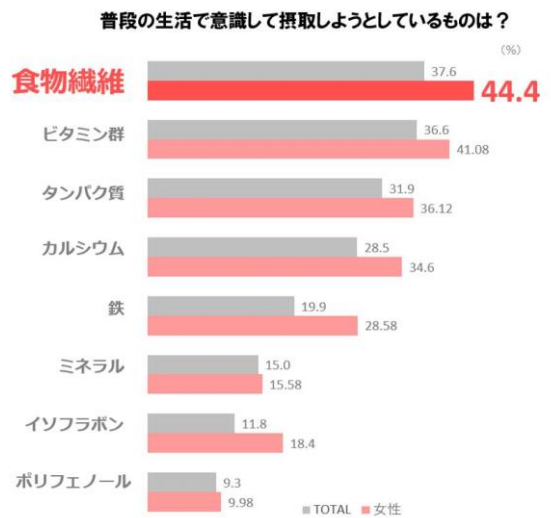
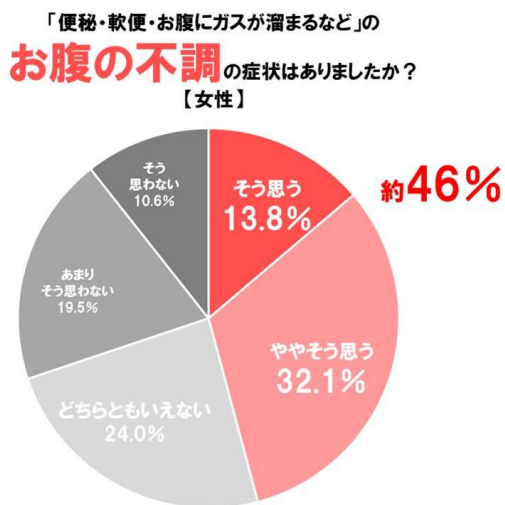
EVENT REPORT



「腸活」に対する意識調査では、35%が新生活様式で「腸活」への関心が高まったと回答

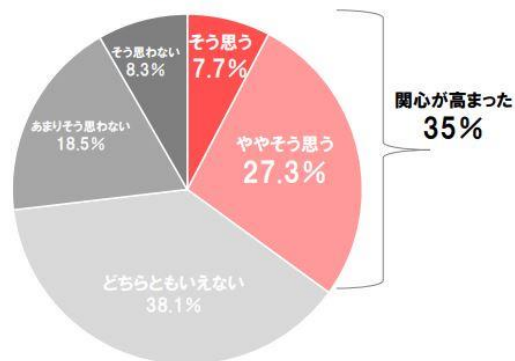
ジャパンフリトレーが実施した新生活様式での「腸活」に対する意識調査では半数近くの方がお腹の不調を感じ抱えており、普段の生活では約4割の方が食物繊維を意識して摂取していると回答しました。

このように新生活様式の中で、35%の方が「腸活」への関心が高まったことがわかり、腸活を継続するにあたって重要なことは「手軽さ」「楽しく」が上位に上がりました。



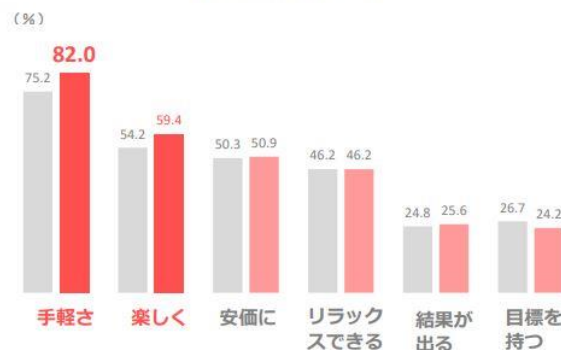
EVENT REPORT

腸活への関心は高まりましたか？ 【女性】



1位:手軽さ 2位:楽しく 3位:安価に

腸活継続に重要なこと



「働く女性の腸は弱っている？ その対策とは？」レシピ紹介&トークセッション

第二部では、料理研究家 和田明日香氏、イシハラクリニック副院長 石原新菜氏、ティップネス フィットネスインストラクター福池和仁氏、ジャパンフリトレー大瀧貴子氏による「働く女性の腸は弱っている？ その対策とは？」というテーマでトークセッションが行われました。

■コロナ禍で高まる腸活への関心

医師 石原新菜氏

新型コロナはまだ特效薬がないので「自分の免疫力を高めるしかないが、どうすればよいのか」という患者さんからの相談が増えています。その対策の一例として腸活は効果的です。腸内環境を良好に保つには、体内の有害物質を排出し、腸内の善玉菌を増やすことが必要です。そのためには、毎日の食生活がとても重要で、食物繊維や乳酸菌を適切に摂取することが効果的でしょう。

料理研究家 和田明日香氏

私も料理研究家として、また子育て中の主婦として、コロナ禍において様々取り組んできました。マイクポップコーンは、高校生のころから好きで食べていますが、これまではどちらかというと映画館で食べるジャンクフードなイメージでした。今回ポップコーンに食物繊維が豊富なことを知って驚きました。「ポップコーンのような手軽なもので食物繊維が取れることを広めていきたい」と思います。

ティップネス フィットネスインストラクター 福池和仁氏

我々のジムでもよくコロナ太りという言葉を聞きます。コロナ太りを防止するには有害な物質を体外に排出する、いわゆるデトックスがとても大事になってきます。汗を流すのが良いと思われがちですが、実は、デトックスに必要なのは 75%が便、20%が尿、3%が汗であり、運動で汗を流すだけでなく、腸を健康にすることがとても重要だと言われています。便を排出する腸の蠕動（ぜんどう）運動を活性化させるには、おなか周りの筋トレが必要です。また、副交感神経を刺激して、リラックスする時間をつくることも大切です。運動と同じように呼吸もとても大事で、「1 対 3 呼吸」をおすすめしています。「吸って、吐いて、吐いて、吐いて」これを耳に指を入れながら行うだけでリラックスして楽になります。

■腸活には「ストレス解消」「基礎代謝力アップ」「免疫力が高まる」など様々な効果がある

医師 石原新菜氏

調査では、腸活に「ストレス解消」「基礎代謝力アップ」「免疫力が高まる」などのイメージがあると分かりましたが、どれもちゃんと効果があります。「ストレス解消」に関してですが、脳で作用するセロトニンは腸で作られているので脳と腸はつながっています。ストレスを感じて腸内環境が悪化するとセロトニンの分泌がうまくいかなくなり、脳がストレスを感じやすくなってしまいます。「基礎代謝力アップ」に関しては便秘が改善されると代謝が上がるので便秘を改善するだけで代謝が上がります。

「免疫力が高まる」という部分では、乳酸菌やビフィズス菌には免疫力を高める効果があります。また、便秘が改善され、デトックスすると美肌になる効果もあります。腸内環境はこれらのごと全部につながっていると言えます。

EVENT REPORT

■ 健康意識への高まりとともに、食事に気を配る人が増加

料理研究家 和明明日香氏

調査では、「新生活様式で食事のバランスに気を付けるようになった」人は 37.4%でした。「食べたもので体調が作られる」ということに意識を感じた人が増えたのはとても良いことです。良いものをきちんと料理して食べると、胃腸が元気になります。良いものを食べると体調を崩すこともなくなり、肌荒れも減り、便秘もしにくくなります。

ティップネス フィットネスインストラクター 福池和仁氏

運動も大事ですが食事とても大事です。優先順位 1 番は食物繊維。食物繊維は摂りすぎるくらい摂っても大丈夫です。もう 1 つは発酵食品です。自身でも様々な発酵食品を食べているのですが、この二つで腸内環境はとても良くなります。便秘で困った時には硬水を飲むのもおすすめです。

■ 腸活のタイミングは「朝食」が強いが！？手軽にできる「ながら腸活」のすすめ

医師 石原新菜氏

忙しくて腸活の時間がとれない方もいると思います。腸活というと朝のイメージがあるかもしれませんが、実際にはできるタイミングで腸活すればよいのです。毎食と考えるのではなく、1 日トータルで食物繊維を摂取することを心がけると手軽に腸活することができます。



EVENT REPORT

普段の食事に簡単に加えられる「ながら腸活レシピ」

＜朝食に＞ポップコーン入り玉子サンド



食物繊維を豊富に含んだジャパンフリトレーの「マイクポップコーン（バターしょうゆ）」使用

＜夕食に＞ポップコーン入り簡単ガパオ風ごはん



食物繊維を豊富に含んだジャパンフリトレーの「マイクポップコーン（バターしょうゆ）」使用

＜昼食に＞豆乳ヨーグルトのポップコーンサラダ



食物繊維を豊富に含んだジャパンフリトレーの「マイクポップコーン（プラスファイバー）」使用

＜おやつに＞ポップコーンチョコブラウニー



食物繊維を豊富に含んだジャパンフリトレーのマイクポップコーン（プラスファイバー）使用

腸活はストレッチ×筋トレのバランスが大切！ 気負わずマイページにできる「ながら腸活体操」

発表会では、腸活レシピだけでなく、「ながら腸活エクササイズ」もご紹介されました。家にいる時間が増えたことにより、「運動不足になっている」「体重が増えた」「おなかの調子が悪い」という方に、仕事の合間やテレビを見ながら、スマホを操作しながらでもできる簡単なエクササイズです。

腸の蠕動（ぜんどう）運動を活性化させるには、おなか周りの筋トレが重要です。「ながら腸活エクササイズ」で手軽におなか周りの筋肉を動かすことができます。



※腸を動かすストレッチ。腸を揉みながら前屈

EVENT REPORT



※椅子に座るようなイメージで、スクワット

■「HER-SELF 女性の健康プロジェクト」とは

女性個人と働く環境を整える企業の双方へのアプローチで、健康と経済に貢献するプロジェクトです。

HER-SELF には 2 つの想いを込めています。

1. 「herself = 女性自身」が健康でいきいきと活躍できる世の中を作りたいという想い
2. HER = 女性個人 と、女性を取り巻く周囲の人々を表す言葉の頭文字、S.E.L.F.を合わせ、さまざまなステークホルダーとのパートナーシップで女性の健康を実現していくという想い

S = Society (社会) E = Employer (雇用主、企業) L = Life Partner (パートナー)

F = Family and Friends (家族や友人)

女性の健康プロジェクト

HER-SELF

