

Press Release

**「腸活と生理不順や妊活に関するアンケート調査」を実施、  
生理不順や PMS の改善、ダイエットなど腸活効果を過半数が認識。**

34%が実践済み、知らなかった人の 38%が詳しく知りたいと回答。  
実感した成果の 1 位が便秘解消、2 位が肌質改善。

「腸活に不可欠な発酵性食物繊維・ルミノコイドを複合配合した健康食品「Lulimilk(ルルミルク)」を発売している株式会社 Smart Lab（本社：東京都千代田区、代表取締役：酒井康光）は、最近の研究で関連性が指摘されてきている、腸活と生理不順や妊活に関するアンケート調査を実施しました。

■ 調査の目的

人が自分のために食事をするのと同じように、大腸に棲む常在菌にも規則正しくエサを与える。それにより短鎖脂肪酸（酪酸・プロピオン酸・酢酸）を産生させる本質的な腸活を実践する事が、日々の美容や健康に不可欠であることは広く知られてきています。最近では、生理不順や妊活との関係にまで研究が進み、妊娠率の増加に結び付いた事例も報告されています。そこで、株式会社エイチームウェルネスが運営するヘルスケアアプリ「Lalune(ラルーン)」のユーザー様を対象に、腸活と生理不順や妊活との関係の理解浸透度を探ることを目的に、調査を実施しました。

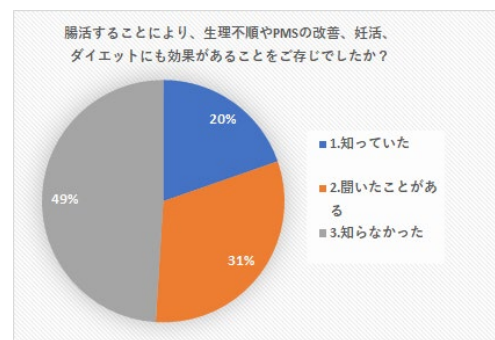
■ 調査概要

実施期間：2022年9月6日（火）～9月13日（火）  
対象：ヘルスケアアプリ「Lalune」の女性ユーザー300名（10歳代から50歳代）

■ 調査項目と結果

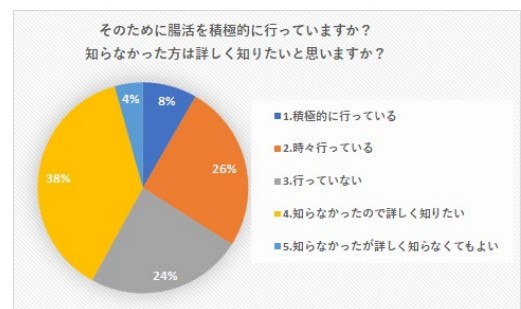
I) 腸活することにより、生理不順や PMS の改善、妊活、ダイエットにも効果があることをご存じでしたか？

腸活は一般的に知られているが、腸活と生理不順や PMS、妊活、ダイエットなどにも関連性があるかどうかを聞いたところ、「知っていた」と「聞いたことがある」の合計が 51%でした。約半数の女性が、腸活と関係がある事を認識していることが分かりました。



II) そのために腸活を積極的に行っていますか？知らなかった方は詳しく知りたいと思いますか？

生理不順や PMS の改善、妊活、ダイエット等の目的で積極的に腸活を活用しているかを聞きました。「積極的に行っている」8%、「時々行っている」26%で、1/3の女性が実践済みでした。そして、関連性があることを「知らなかったので詳しく知りたい」という人が 38%おり、実践率、関心率ともに高いことが分かりました。



III) これまで行ってきた具体的な腸活内容は何ですか？（複数回答可）

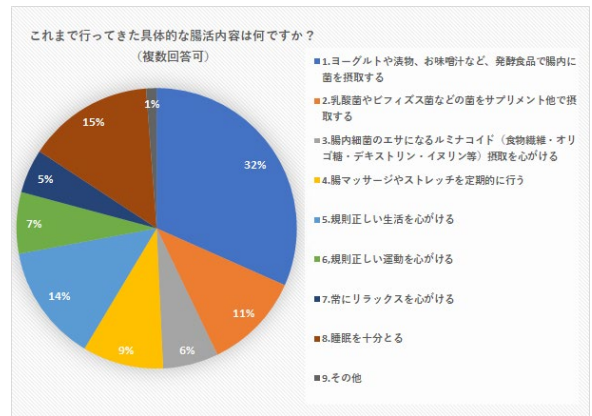
一般的に行われる腸活を例示して、これまで実践したことがある腸活内容を聞きました。

最も多いのは「ヨーグルトや漬物、お味噌汁などの発酵食品で腸内に菌を摂取する」32%、「乳酸菌ビフィズス菌などの菌をサプリメント等から摂取する」11%で、4割の女性がプロバイオティクスといわれる菌を直接摂取する方法を実践している事が分かりました。

これに対して、腸内フローラにエサを与えて、短鎖脂肪酸の産生を促す本質的な腸活である、プレバイオティクスを摂取している人は6%。

当社の別調査では、プレバイオティクス実践者が26%であったことから、生理不順やPMSの改善、妊活、ダイエットなどを目的とした腸活に取り組まれている方々の中では、プレバイオティクスの認識度はまだ低いと思われます。

引き続きこの領域の研究を続け、腸内環境と女性特有のトラブルとの関係を知っていただく必要があります。



#### IV) 腸活の取り組みで具体的に成果が出ていますか？ (複数選択可)

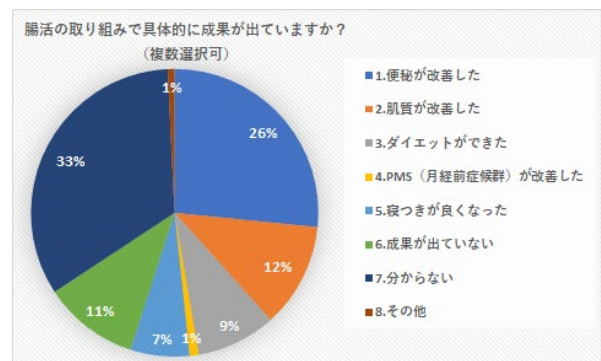
実際に行った腸活で、成果を実感したのか質問しました。

一番多く感じたのは「便秘の改善」26%でした。便秘は腸活と最も関連が深く、実感される方が多い項目です。

次が「肌質の改善を実感した」が12%、「ダイエットができた」9%と続きます。肌質も腸内環境と深く関係していることから実感される方が多いのだと思われます。

ダイエットに関しては、減量を腸活だけで達成するのは難しい面もあるため、実感された方は同時に運動を行う、生活習慣を見直すなども含めた結果なのではないかと思われます。

「成果が出ていない」11%、「分からない」33%と、腸活とその成果を実感されなかった方も多数存在します。腸内環境は、日々の生活の乱れや過度な精神的ストレス、一部のクスリの影響も受けやすく、腸活の効果が実感できない時期と重なった可能性もあるかもしれません。



#### V) IV) 6の方、成果が出ていない原因は何だと思いますか？ (複数選択可)

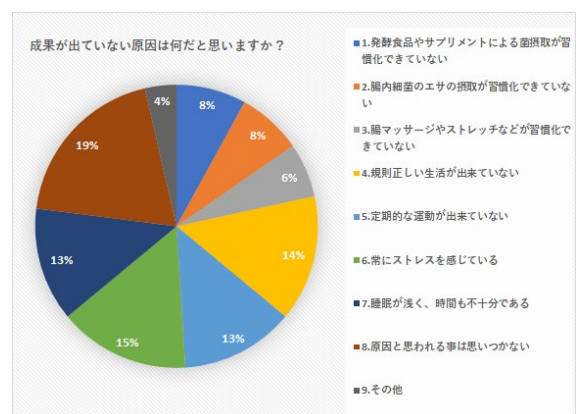
腸活は実践したけれど成果を実感できなかった理由を、本人はどう思っているのかを聞きました。

プロバイオティクス(菌を摂取すること)もプレバイオティクス(菌のエサを摂取すること)も、運動や生活習慣も、どの方法も継続的に行わないと、なかなか効果を実感することが出来ないものなので、「習慣化が出来なかったためではないか」と答えている人が多数です。

しかし、「常にストレスを感じている」15%、「睡眠が浅く時間も不十分である」13%と、3割の方がストレスと睡眠不足が原因と考えていました。

コロナウイルス感染症の影響も、近年のストレス原因の上位に挙げられ

ており、日常生活のストレスを増大させ、それが寝つきの悪さ、睡眠の浅さなどにもつながっている事が予測されます。どちらも腸内環境悪化の直接的原因と指摘されています。プロバイオティクス・プレバイオティクスの摂取や生活習慣の改善に加え、定期的な運動やストレッチ、腸マッサージ、腹式呼吸、マインドフルネスなど、総合的な取り組みが必要と考えられます。



※以上ラウンリサーチ 2022-9 実施。

## ■ あなたの腸活をバージョンアップ

これまでの「腸活」は、代表的な腸内細菌である、ビフィズス菌、乳酸菌などを、サプリメントや食べ物を通して直接摂ることが主流でした。しかし、腸内微生物の研究が進み、多種多様な腸内フローラこそが最も大切であることが判明し、この多様性を維持するために、腸内フローラの食べ物であるルミナコイド（腸内発酵性食物繊維）が重要であることが分かりました。

そして、現代はルミナコイド不足と様々な疾患が繋がっていることも明らかになってきました。

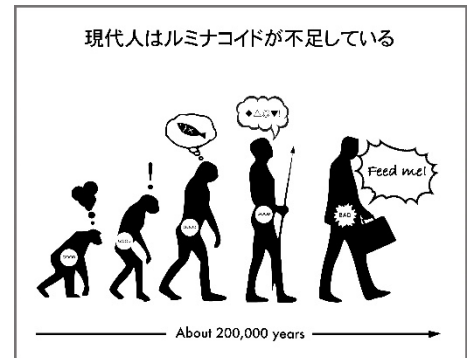
つまり、これからの腸活はルミナコイド不足を補うことが根底にならなければなりません。

## ■ 現代の日本人はルミナコイド摂取が不足し、腸内フローラが飢えている状態

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃は一人 20g/日を超えていましたが、穀類・いも類・豆類の摂取量の減少に伴い、減少傾向にあり、厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」によると、平均摂取量は一日あたり 18.8gとなっています。

世界保健機関(WHO)では推奨値を、25g/日としています。

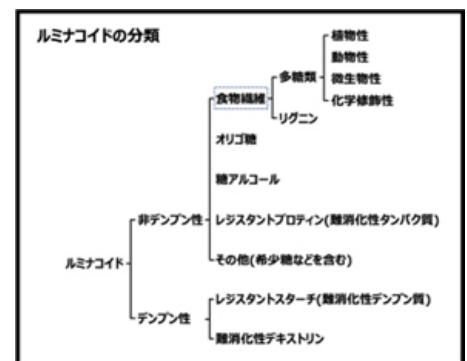
スタンフォード大学スクール・オブ・メディシン微生物学・免疫学者のジャスティン・ソネンバーグ博士とエリカ・ソネンバーグ博士は、腸内細菌まで届く炭水化物 (Microbiota Accessible Carbohydrates) として推奨値を 25~38g/日としています。



## ■ 腸内フローラの最強パートナー「ルミナコイド」

腸内細菌が必要としている食べ物を、「発酵性食物繊維」や「ルミナコイド」といいます。「ルミナコイド」は、日本食物繊維学会が提唱した、食物繊維やオリゴ糖類、糖アルコール、難消化性デキストリン、レジスタントスターチ、レジスタントプロテインなどの難消化性・難吸収性の食物成分の総称で、腸内フローラが短鎖脂肪酸を産み出すために欠かせない成分。

短鎖脂肪酸は、小腸や大腸を動かす「エネルギー源」で、腸内の善玉・悪玉・日和見菌を最適な均衡に整える「細菌バランス維持因子」や、免疫システムを適正に維持する「免疫賦活因子」でもあります。



【ルルミルク】

主なルミナコイド：

・難消化性デンプン（レジスタントスターチ）・セルロース・ヘミセルロース  
・難消化性タンパク質（レジスタントプロテイン）・イヌリン・フラクトオリゴ糖  
・大豆オリゴ糖・リグニン・β-グルカン

原材料名：

・でんぷん・水溶性食物繊維・大豆（遺伝子組み換えでない）  
・オリゴ糖・酵母抽出物・乳糖・乳糖菌

アレルギー：大豆・乳成分

【ルルミルク version2.0】

主なルミナコイド：

・難消化性デンプン（レジスタントスターチ）・セルロース・ヘミセルロース  
・難消化性タンパク質（レジスタントプロテイン）・イヌリン・フラクトオリゴ糖  
大豆オリゴ糖・リグニン・グァーガム酵素分解物

原材料名：

・でんぷん・水溶性食物繊維・大豆（遺伝子組み換えでない）  
・グァーガム酵素分解物・オリゴ糖・乳糖菌

アレルギー：大豆

## ■ ルミナコイド健康食品『Lulumilk（ルルミルク）』

「Lulumilk（ルルミルク）」は、腸内フローラが代謝する「短鎖脂肪酸」をより多く、効率的に産み出すよう、「ルミナコイド」と乳酸菌を配合した、全く新しい腸活・健康食品です。

腸内で作られる「短鎖脂肪酸（酪酸、プロピオン酸、酢酸など）」の有用性に近年注目が集まっています。この「短鎖脂肪酸」の元となるのが「ルミナコイド」です。

ルミナコイドは、腸内フローラに不可欠な食べ物ですが、現代はこの「ルミナコイド」の摂取量が慢性的に不足しています。

さらに、テニスコート半面分もの表面積があると言われていた大腸全域に棲みついている腸内フローラが、「短鎖脂肪酸」を産み出すには、「ルミナコイド」を隅々に届けることが必要です。

「Lulumilk（ルルミルク）」は、広範囲の腸内フローラに届くよう、特性が異なる複数種類のルミナコイドを含有しています。また、熱や酸に強く、腸まで届く乳酸菌も配合しています。

つまり、短鎖脂肪酸の元をバランス良く隔々に届けて、更に、短鎖脂肪酸を産み出す微生物（酪酸菌など）をサポートする健康食品です。

「Lulumilk（ルルミルク）」は、食品添加物不使用の粉末です。そのため、お湯や水で溶かす他、コーヒーやスープ、プロテインなどに混ぜて飲用や、スイーツや料理に使用して摂取することもできます。

子供から年配の方まで、ご家族の皆様でお召し上がりいただけます。

**ルルミルクの詳細** <https://www.smartlab.jp/products>



## ■ルルミルク発売1周年記念

ルルミルク発売一周年を記念して、腸内細菌研究の第一人者、京都府立医大大学院医学研究科 教授 医学博士 内藤裕二先生と、内科・皮膚科医 友利新先生の腸内細菌と健康に関する対談動画を、当社 YouTube「オナカのチカラ」チャンネルに公開しています。

**オナカのチカラチャンネル** <https://youtube.com/channel/UCxy4rQk6QBbbUYIMaa-1VjQ>

## ■本件に関するお問い合わせ先

株式会社 Smart Lab は、美容と健康の本質を根本から考え、腸内フローラの多様性維持に不可欠な「ルミナコイド」などをテーマとした「研究開発・教育・課題解決型製品・サービス」を通じ、人々のウェルネスなライフスタイルへの「行動変容」を促す事業を展開しています。

エビデンスに基づく食の知識普及・講習、保育園や学校での講演・研修、カフェやベーカリーショップの商品開発・広告・販売促進、医療機関のマーケティング活動支援などを経て、2021年8月より健康食品の販売を開始しました。今後も健康寿命の伸長及び経済的価値の創出に貢献してまいります。

商号：株式会社 Smart Lab（カブシキガイシャ スマートラボ）

所在地：〒1020074 東京都千代田区九段南 1-5-6 りそな九段ビル 5F

代表：代表取締役 酒井康光

電話：03-3833-3354（受付時間：土日祝日を除く平日 9:00-17:00）

E-mail：info@smartlab.jp

Web：<https://www.smartlab.jp/>

