

腸内細菌とヒトは一心同体！
腸内細菌と健康の関係を医学・科学の専門家に聞く
京都府立医大・内藤裕二先生とモデル・藤井サチさんの対談動画を配信開始

美容や健康に大変重要な腸内フローラが、上手く働いてくれるための“正しい腸活知識”を学ぶ YouTube サイト「オナカの子カラ チャンネル」では、腸内細菌の食べ物・ルミナコイド（発酵性食物繊維）複合配合の「Lulumilk（ルルミルク）」発売 1 周年記念として、皮膚科内科医・友利新先生と京都府立医大・内藤裕二先生の対談動画(全 6 回)を配信しました。

「非常に勉強になった」「腸活の本質が分かった」「これからもっと真剣に取り組めます」「もっと若い人たちにこそ知っていただきたい情報だ」等、沢山のメッセージをいただきました。

そこで今回、腸活専門家動画第 2 弾として、モデル・藤井サチさんに 20~30 歳代女性の視点から、内藤先生にお話を伺った動画を 27 日（金）からシリーズ配信いたしました。

オナカの子カラチャンネル：<https://www.youtube.com/@onakanochikara>

■ 対談概要

・藤井サチさんの腸活

・“本物の腸活”とは何か、そして、手軽に出来る実践方法

・若いうちに取り組むべき腸活

など、ヒント満載の動画になっています。



藤井サチ

ホリプロ所属

2012年にミスセブンティーン2012に選ばれ、同誌専属モデル。

2015年4月に上智大学に進学。

2017年3月1日発売の『セブンティーン』4月号で同誌専属モデルを卒業

4月22日発売の『Vivi』2017年6月号より、同誌専属モデル。

2019年3月に上智大学を卒業。

ファッションやライフスタイルは勿論、食育インストラクター2級の資格を持ち、SNSやメディアで食の大切さを発信。

最近では腸内環境と健康の関係に興味を持ち啓蒙情報を発信している。



内藤裕二先生

京都府立医科大学 大学院医学研究科 教授 医学博士

昭和58年 京都府立医科大学卒業、附属病院研修医（第1内科学教室）、

平成13年 米国ルイジアナ州立大学医学部分子細胞生理学教室客員教授、

平成17年 独立行政法人科学技術振興機構科学技術振興調整費研究領域主幹、

平成21年 京都府立医科大学大学院医学研究科消化器内科学准教授、

平成27年 本学附属病院内視鏡・超音波診療部部長、

令和3年 大学院医学研究科生体免疫栄養学講座教授～現在に至る。

専門：腸内微生物叢、抗加齢医学、消化器病学



■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、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。

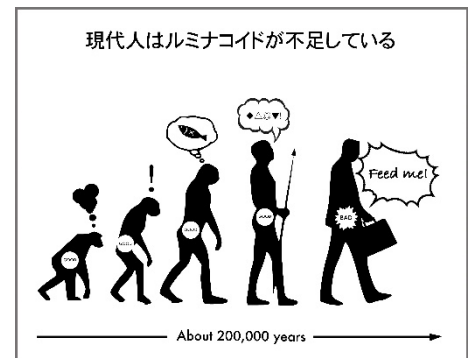
つまり、これからの腸活はルミナコイド不足を補うことが根底にならなければなりません。

■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

世界保健機関(WHO)では、食物繊維の推奨値を、25g/日としています。

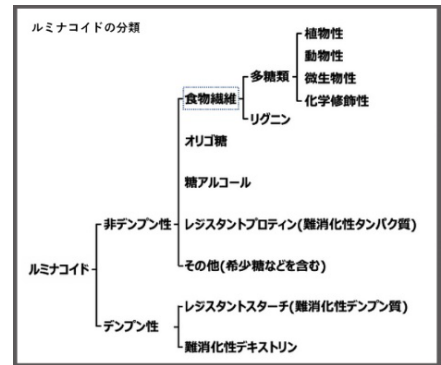
スタンフォード大学スクール・オブ・メディシン微生物学・免疫学者のジャスティン・ソネンバーグ博士とエリカ・ソネンバーグ博士は、腸内細菌まで届く炭水化物 (Microbiota Accessible Carbohydrates) として、推奨値を25~38g/日としています。

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、減少傾向にあります。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で、日常の食生活ではルミナコイド摂取が慣性的に不足している状態です。



■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、「ルミナコイド・発酵性食物繊維」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・難吸収性の食物成分の総称です。これらは腸内フローラが「短鎖脂肪酸」を産み出すために欠かせない元となる食物成分です。「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」の摂取量が圧倒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る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」を隔々に届けることが必要です。

「Lulumilk (ルルミルク)」は、大腸全域に届くよう、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、短鎖脂肪酸を産み出す力（酪酸菌など）を助ける」健康食品です。

「Lulumilk (ルルミルク)」は、粉末なので、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。

食品添加物も使用していませんので子供から年配の方まで、ご家族の皆様で安心して摂取することができます。

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



【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：

・でんぶん・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・乳酸菌

アレルギー：大豆



■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。

商号：株式会社 Smart Lab (カブシキガイシャ スマートラボ)

住所：〒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/>

