

Kellogg's

おいしさと健康  
Glico

日本ケロッグ合同会社

江崎グリコ株式会社

2019年10月16日

オールブランの発酵性食物繊維とビフィズス菌 BifiX による「正しい腸活」で、輝け！阪大生のおなか  
人生 100 年時代を生きる学生たちの健康をおなかの中から考える産学共創ヘルスケアプロジェクト

# 阪大腸活プロジェクト 2019

大阪大学生による本格的な腸活実践グループ「阪大腸活部」も始動！

日本ケロッグ合同会社（以下ケロッグ）および江崎グリコ株式会社（以下江崎グリコ）は、2016年5月に大阪大学において実施した「無料朝食プロジェクト」の枠組みを拡大し、**産学共創のヘルスケアプロジェクト「阪大腸活プロジェクト 2019」を10月16日（水）よりスタート**いたしました。



本プロジェクトは、“人生 100 年時代を生き抜く健康リテラシーの向上”を目的に、大阪大学生による本格的な腸活実践グループ「阪大腸活部」による活動を軸として、腸内細菌の栄養となる食物繊維などのプレバイオティクスと、ビフィズス菌や乳酸菌などのプロバイオティクスの摂取による正しい腸活習慣の定着を阪大生に促すことを目指すものです。**10月16日（水）から10月31日（木）の約 2 週間、豊中キャンパス図書館下食堂において毎朝限定 150 食の「阪大無料腸食セット」（※ケロッグの腸活シリアル「オールブラン フルーミックス」とグリコ「BifiX ヨーグルト」を中心とした腸活セットメニュー）を提供し、阪大生の食生活に不足しがちな食物繊維などの栄養をサポート**いたします。

さらに、普段意識することの難しい「腸の健康」への意識向上を目的に、「阪大腸活部」が独自に考案した「阪大腸活メソッド」にもとづき、学内公募から選ばれた一般阪大生約 50 名が参加する「阪大腸活チャレンジ」も開催。チャレンジでは、コニカミノルタと大阪大学工学研究科の共同研究により開発された腸内細菌検査サービス「PonPon CODE(ポンポンコード)」を活用し、継続的な腸活により変化する腸内環境の「見える化」を行います。さらに阪大腸活部公式ツイッター（<https://twitter.com/choukatubu>）を通じた情報発信や、食堂内のトレイを利用した啓発ステッカーの掲出など、阪大生の生活動線において「腸活」への気付きを促す様々な仕組みを展開します。

## ■大阪大学 総長 西尾章治郎コメント：

### “学び続ける 100 年時代”を実現する「健康リテラシー」を学生主導の共創プロジェクトで育む

人生 100 年時代を迎え、ここ日本においても、「リカレント」をキーワードに、生涯学習への機運がますます高まりつつあると感じております。私たち大阪大学が、世界屈指の研究型総合大学を目指し、生涯に渡り学び・活躍し続ける人材をいかに育成して行くかをミッションとして捉える時、大学生活は単に学問を学ぶだけの場にとどまらず、人生 100 年時代を学び続けるカラダの教養、すなわち、健康リテラシーを身につける場であるとも定義できます。しかしながら、若い阪大生にとっては「健康」を身近なテーマとして考える機会は乏しく、自分のこととして捉えアクションをして行くための「仕組み」が重要となります。今回、腸活部（ちょうかつぶ）の阪大生が主体となり、企業や本学の知見を活用し課題解決に挑む「阪大腸活プロジェクト 2019」は、「腸内環境への意識改革から行動改革」を目標とする非常に意欲的なプロジェクトであります。今後、本学が目指す共創プロジェクトの新しい形として、発展することを切に願っております。



## ■大阪大学 キャンパスライフ健康支援センター センター長 守山 敏樹コメント：

### 阪大生の“おなか”は泣いている?! 「腸活」を起点に人生 100 年を生き抜く健康リテラシーの定着を

当センターでは、毎日多くの学生の健康状態を観察していますが、「おなか」の問題を抱える学生は非常に多く、その多くが日常生活における食習慣の乱れに起因していると感じます。ダイエット（減量）を気にするあまり、腸の活動に必要な食事が摂れず便秘傾向に陥る学生や、食事の量としては適切な回数を摂取してはいるが、食事の質としては糖質や脂質が多く食物繊維が少ない、腸の健康にとって不利な食生活を続ける学生なども非常に多いと感じます。大学からの一方的な情報発信ではなく、学生や企業を巻き込みインタラクティブに展開される本プロジェクトは、参加する学生に様々な「気付き」を促す仕組みとして大いに機能するのではと考えています。「腸活」をキーワードに、人生 100 年時代を生き抜く「健康リテラシー」定着の先駆けになればと期待しています。



## ■阪大無料腸食について：



生きて腸まで届き、おなかで増殖するビフィズス菌 BifiX をはじめとした江崎グリコ製ヨーグルトによるプロバイオティクスと、腸の奥で腸内細菌の栄養となり、その働きを活性化させる発酵性食物繊維「アラビノキシラン」を含んだ腸活シリアル「オールブラン」によるプレバイオティクスを同時に摂取できる朝食メニューです。食物繊維豊富なバナナや、タンパク質やカルシウムを含む卵や牛乳も加わり、栄養バランスは満点。おなかの中から阪大生の毎日をサポートします。

- 提供期間：2019年10月16日（水）～10月31日（木） 毎朝 8:00 - 10:00 \*土日祝日は除く
- 提供場所：豊中キャンパス 図書館下食堂

生きて腸まで届き、おなかで増えるビフィズス菌 BifiX

### BifiX ヨーグルト(ほんのり甘い加糖)



希望小売価格：88 円（税抜） 販売先：全国のスーパー、コンビニエンスストアなど

江崎グリコが保有する乳酸菌・ビフィズス菌、約 1 万菌株の中から選び出された、健康なヒト由来のビフィズス菌株 BifiX を使用したヨーグルトです。乳酸菌やビフィズス菌の種類が多様化しているヨーグルト市場において、生きて届きおなかで増えるビフィズス菌を摂るだけでなく、そのビフィズス菌を働かせる食物繊維「イヌリン」を入れるという、新しいヨーグルトのスタンダードを提唱しています。

発酵性食物繊維「アラビノキシラン」を含む腸活シリアル

### オールブラン フルーツミックス



価格：618 円（税抜） / 440g 販売先：全国のスーパー、コンビニエンスストアなど

「オールブラン」シリーズは、1915 年に“世界初の食物繊維が豊富なシリアル”として米国で誕生して以来、100 年以上に渡り世界中で愛され続けているロングセラー・腸活シリアルです。シリーズ代表格である「オールブラン フルーツミックス」は、小麦の中でも最も食物繊維の豊富な外皮(ブラン)を主原料にした程よい甘さのザクザク食感フレークに複数のドライフルーツを贅沢にミックスし、飽きのこない味わいに仕上がっています。小麦ブランに含まれる発酵性食物繊維「アラビノキシラン」は、腸の奥で腸内細菌の栄養となり、その働きを活性化します。

\*セットに含まれるその他メニュー：バナナ、卵、牛乳（江崎グリコ：信州高原特選牛乳）

\* BifiX ヨーグルト（ほんのり甘い加糖）以外に日替わりで以下の江崎グリコ社製ヨーグルトも無料提供されます。

BifiX 高濃度ビフィズス菌ドリンク / ヨーグルト健康 / 朝食アロエ & 白ぶどうヨーグルト / 朝食みかんヨーグルト / 朝食りんごヨーグルト

### □阪大腸活部について：

腸の健康に対する学生の意識向上を目的として、大阪大学内のイノベーターを目指す学生の自主活動コミュニティ「Innovators' Club」の学生を中心に結成された日本初の学生腸活グループです。自身たちで検証・開発した「阪大 腸活メソッド」にもとづき、有志の阪大生約 50 名の参加により「阪大腸活チャレンジ」を開催し学生たちの腸活習慣の定着化をサポートいたします。



**Innovators Club**  
Osaka Univ.



### 阪大 腸活部・代表者 経済学部 4 年・巖西純哉さんコメント：

「腸活」という「聞いたことあるけど、阪大生には縁遠いテーマ」を、いかに「ワガコト化」するか？というチャレンジに好奇心を掻き立てられ参画しました。腸について学べば学ぶほど、「腸活」に対する興味は高まりましたが、一方で見えない健康課題を伝えることの難しさを痛感しました。ゼロからのチャレンジで試行錯誤が続きましたが、（１）見える化（ココカミルタ社 PonPon CODE を利用した腸内環境測定）・（２）巻き込み化（一般阪大生の参加による腸活チャレンジの実施、Twitter を利用した参加者との双方向コミュニケーションなど）・（３）ソリューション（無料腸食の実施）の 3 点がセットになった包括的な

健康啓発の仕組みをプロデュースできたと思います。こういった取り組みを腸活だけでなく、他の健康テーマでも広げていけたら面白いと感じています。

[阪大腸活部メンバー(順不同)] 経済学部 4年 巖西純哉さん、工学研究科 M2 山西康太さん、文学部 3年 徐賢知さん、文学部 1年 眞仁田梓さん、工学部 1年 川上幸起さん、医学部 1年 安岡友輝さん、医学部 2年 佐藤慶彦さん、医学部 4年 菅波修司さん

### ■阪大腸活チャレンジについて：

事前公募により選抜された腸活に興味をもつ阪大生 50 名が無料腸食を利用した毎朝の腸活習慣継続にチャレンジします。腸活チャレンジの前後では、コニカミルタより提供される腸内細菌検査サービス「PonPon CODE」を利用し自身の腸内フローラのバランスの変化をチェックして行きます。また、阪大 腸活部公式ツイッター（<https://twitter.com/choukatubu>）を通じた情報発信や、無料腸食セット提供トレイを利用した啓発ステッカーの展開など、阪大生の生活動線上において「腸活」への気づきを促す、様々な仕組みを提供します。



### ■コニカミルタ PonPon CODE(ポンポンコード)について：

大阪大学が研究開発した DNA 解析技術「 $\mu$ OCEAN（マイクロオーシャン）」を活用し、腸内フローラに属する特定の腸内細菌群（ビフィズス菌や乳酸菌など）のバランスを短時間で測定できる解析サービスです。心身の健康に大きな影響を与える腸内環境を示す指標である“腸内フローラ”のバランスを知るには、従来、数十日の時間を必要としていましたが、PonPon CODE を利用することにより、最短 1 日で測定結果を知ることが可能となります。今回の阪大腸活プロジェクトには、今後の社会実装に向けた実証実験の一環として参加いただいております。

