

**10月1日は食物せんいの日**  
**美養腸活クイン加治ひとみ登壇！「腸会議 2021～美養腸活～」**  
**食物繊維×美容成分で身体の外も中も美しく！**  
**手軽にできる腸活レシピやエクササイズを紹介**

ジャパンフリトレー株式会社（本社：茨城県古河市、代表取締役社長：松田 光弘）は、2021年9月28日（火）に「腸会議 2021～美養腸活～」を開催しました。今年は“美”容に有効な栄“養”を摂れ、楽しく“美を養える”「美養腸活」というテーマで、実践女子大学 生活科学部 食生活科学科の奈良一寛教授に登壇いただき「コーンなにカラダに嬉しい！？コーンに含まれるフェルラ酸について」と題し、コーンに含まれるフェルラ酸についてお話しいただきました。

また、ジャパンフリトレーと女性の健康増進を支援する HER-SELF 女性の健康プロジェクトとのコラボとしてゲストにモデル・タレントの加治ひとみ氏と、パーソナル管理栄養士の三城円氏、ティップネス コンテンツ開発部 シニアスペシャリストの福池和仁氏を迎え、腸活をしながら美容成分も同時に摂取できる、「美養腸活レシピ」や「美養腸活エクササイズ」を紹介しました。



左から、奈良教授、ジャパンフリトレー 松田社長、ジャパンフリトレー 大濱氏、  
 モデル 加治ひとみ氏、ティップネス 福池氏、管理栄養士 三城氏

**特別講演「コーンなにカラダに嬉しい！？コーンに含まれるフェルラ酸について」**

奈良教授の講演では、美容成分「フェルラ酸」のうれしい効果についてお話しいただきました。

フェルラ酸はポリフェノールの一種で、植物がつくりだす二次代謝物となり、外敵や各種ストレスに対する防御物質です。

また、美容に関連する「抗酸化作用」「メラニン合成阻害作用」や、健康に関する「血糖上昇抑制作用」「血圧降下作用」「脳神経保護作用（アルツハイマー型認知症を抑える作

**ポップコーンにはフェルラ酸がどれくらい含まれているの？**

穀類におけるフェルラ酸量（西澤ら、1998）

精白米	9.4 (mg/100g)
玄米	41.8
薄力粉	4.7
全粒粉	127.2
ポップコーン（調理後）	240～390*

\* ジャパンフリトレー株式会社調べ（日本調理科学会2021年度大会）

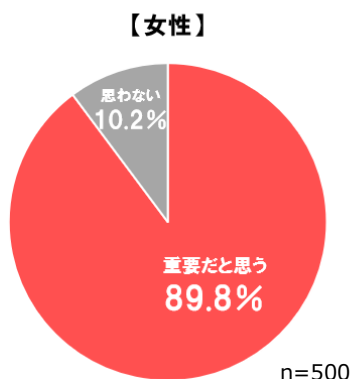
出典：実践女子大学 生活科学部 奈良教授資料より

用)」に効果があることがわかっています。フェルラ酸は穀類に多く含まれるといわれていますが、表を見てもわかる通り、ポップコーンは他穀物と比べて2倍以上のフェルラ酸が含まれています。

### コロナ禍における「腸活」に対する意識調査では、約9割の女性がインナーケアは重要だと回答

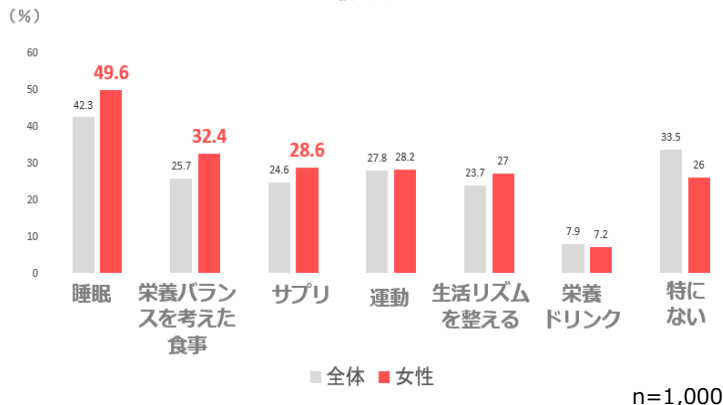
ジャパンフリース株式会社実施したコロナ禍における「腸活」に関する意識調査では、女性の約9割の人が美容のためにインナーケアは重要だと思っており、インナーケアを行う上で取り入れていることとして「睡眠」、「食事」、「サプリ」が上位となりました。

美容のためにインナーケアは重要だと思いますか



※インナーケア：生活全体の質を高めることにより、身体の内側から美しさや健やかさを目指すもの

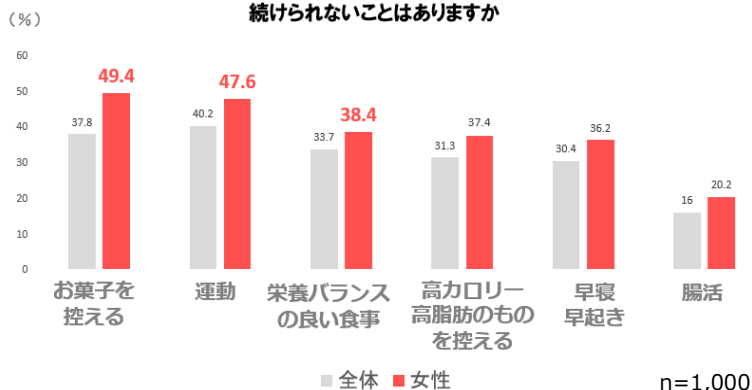
インナーケアで取り入れていることは



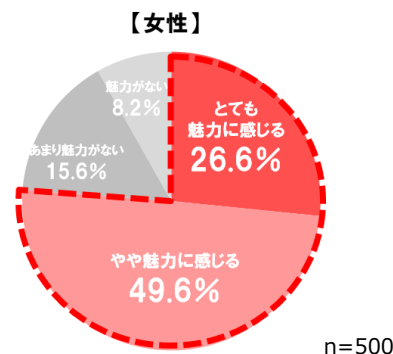
美容のために毎日インナーケアを続けたいと考える一方で、続けられないこととして「お菓子を控える」、「運動」、「栄養バランスを考えた食事」が上位にあがりました。

また、今回のテーマである美に必要な栄養をとりながら腸活を行う「美養腸活」が魅力に感じると約8割の人が回答しており、美容×腸活への関心度が高いことがわかりました。

美容のために毎日続けたいと思っているけど続けられないことはありますか



美肌づくりに欠かせない「腸活」美に必要な栄養をとりながら楽しく美を養える「美養腸活」に魅力を感じますか



## 『あら？きれいになったね』と言われたい！美養腸活法とは？」レシピ紹介&トークセッション

モデル・タレント 加治ひとみ氏、パーソナル管理栄養士 三城円氏、ティップネス コンテンツ開発部 シニアスペシャリスト 福池和仁氏、ジャパンフritレー 大瀨貴子による『あら？きれいになったね』と言われたい！美養腸活法とは？』というテーマでトークセッションが行われました。

### ■インナーケアへの関心

#### ティップネス コンテンツ開発部 シニアスペシャリスト 福池和仁氏

デトックスを行うことで、身体の美容や健康を高めることが大切だと考えています。デトックスの約8割が便からといわれているため、便秘にならない行動習慣がお肌や健康には良いです。行動習慣を見直す1つのアクションとして、筋トレが大切となってきます。年齢とともにどんどん筋肉量が落ちていく、さらにおうち時間増により筋肉が減る要因が増えています。おうちでできる筋トレの実践がおすすめです。

#### パーソナル管理栄養士 三城円氏

「肌をきれいにする」、「スタイルをよくするため」には、食事はもちろん、よく動く、よく休む、メンタルを保つなど全体のバランスの取れた生活環境を意識することが大切です。特に食に関してお話しすると、ダイエットのために食事制限をする方がいますが、エネルギー源や肌の細胞を作るのは食事だけになるため、「食事を抜かない」ことが大切です。日常でできる腸活のテクニックとして、冷蔵庫に何が入っているのかということに意識を向けることが大切です。冷蔵庫は食生活を映す鏡の形となっているため中身を整理した方が良いです。



### ■腸活を継続するテクニック



#### モデル・タレント 加治ひとみ氏

腸活＝我慢と聞かれることもあるのですが、我慢しすぎることは良くないと考えています。我慢できないときにはコーンスナックを食べてスナック菓子欲を満たしてあげると良いと思います。食べすぎは良くないですが、私がモットーとしていることは「食事制限」ではなく、「食事管理」だと考えているので、そのように心がけることも大切だと考えています。また、インナービューティは大切にしています。「美は一日にしてならず」という言葉があるように、日頃から身体の声を聴くことも心がけています。

#### ティップネス コンテンツ開発部 シニアスペシャリスト 福池和仁氏

運動で腸内細菌は増えるといわれています。心肺持久力が高まると腸内細菌叢（腸内細菌フローラ）の多様性が高くなり、菌の種類が増えていくことで腸内環境が健康になります。栄養面では、筋トレをした後にタンパク質と糖質を合わせて摂取することで筋肉が成長しやすいといわれています。ダイエットで糖質制限をする方もいますが、運動をする際の糖質制限は控えたほうが良いと思います。

## 腸活をしながら美容成分も同時に摂取できる「美養腸活レシピ」

### グリルしいたけのザクザク納豆トルティーヤのせ

食物繊維を豊富に含んだジャパンフリトレーの「トルティーヤチップス」使用



<b>材料 (1人分)</b>	
食べ方いろいろトルティーヤチップス	17~18枚(12g)
しいたけ(大きなサイズ)…芯を取る	2個(50g)
オリーブオイル	小さじ1/2(2g)
ひきわり納豆	1/2パック(20g)
タバスコ	4滴(0.2g)
ブロッコリースプラウト…2cm幅	適量
ブラックペッパー	適量
<b>調理時間</b>	10分
<b>エネルギー(1人分)</b>	130kcal
<b>食物繊維(1人分)</b>	4.6g
<b>食塩相当量(1人分)</b>	0.1g

#### ■美養腸活レシピのポイント (パーソナル管理栄養士 三城円氏)

- ・納豆のタレは不使用で、減塩+納豆菌が腸活にGOOD！
- ・しいたけからの旨味、食物繊維、ビタミンDも摂取でき、オリーブオイルとともに摂取することで、ビタミンD吸収率もアップ。
- ・トルティーヤチップスで食物繊維量アップと食べ応えのある食感をプラス。

### ポップコーン入り餃子

食物繊維とフェルラ酸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 バターしょうゆ味」使用



<b>材料 (1人分)</b>	
マイクポップコーン バターしょうゆ味	10g
豚ひき肉	40g
塩麴	2g
【A】もやし…粗みじん切り	25g
【A】えのき…粗みじん切り	15g
餃子の皮(普通サイズ)	6枚
サラダ油	小さじ(6.5g)
水	適量
<b>調理時間</b>	20分
<b>エネルギー(1人分)</b>	280kcal
<b>食物繊維(1人分)</b>	2.7g
<b>食塩相当量(1人分)</b>	0.3g

■美養腸活レシピのポイント（パーソナル管理栄養士 三城円氏）

- ・塩麴の麴で善玉菌を生成し腸活に GOOD!+お肉がやわらかくなる。  
（プロテアーゼという酵素の力）
- ・下味はバターしょうゆ味でつけ、塩麴を使用して減塩効果。
- ・たんぱく質やビタミン B 群も摂れる。
- ・えのきで食物繊維量アップ 腸活にも GOOD!
- ・もやしは食感も良く、加熱せず冷凍保存も可能なので家計の味方に。

**甘酒あんことポップコーンの和風デザート**

食物繊維とフェルラ酸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 うすしお味」使用



材料 (1人分)	
マイクポップコーン プラスファイバー うすしお味	6g
【A】 ゆであずき(砂糖不使用)	35g
【A】 米麴甘酒(濃縮タイプ)	40g
【A】 本みりん	大さじ1/2(9g)
【A】 水	大さじ1/2
マンゴー(冷凍も可)	30g
ミックスベリーフルーツ(冷凍も可)	30g

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	153kcal
食物繊維(1人分)	7.6g
食塩相当量(1人分)	0.2g

■美養腸活レシピのポイント（パーソナル管理栄養士 三城円氏）

- ・砂糖不使用のあんこに甘酒（麴）とみりん（発酵食品）を使うことで、最近注目の「発酵あんこ風」を簡単に作れて腸活にも GOOD!
- ・甘酒には、アミノ酸やビタミン B 群なども豊富。

**腸活を活性化させるには「静×動」のバランスが重要 おうちで簡単にできる「美養腸活エクササイズ」**

本発表会では、「美養腸活」レシピに加え、「美養腸活エクササイズ」も紹介しました。手軽に“美”を“養”うことができるオリジナルの美養腸活エクササイズです。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」という方に、基礎代謝をあげて痩せやすい身体づくりが 1 日 3 分程度で行えます。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。「美養腸活エクササイズ」で手軽におなか周りの筋肉を動かすことができます。

**【筋トレ】**

■期待できる効果

- ・お腹周りの筋肉を鍛え、便秘を防ぎ美腸へ
- ・全身筋肉の 70%を占める下半身を一気に鍛えることで、基礎代謝を上げ、太りにくいカラダへ
- ・ヒップアップで美尻へ

## バックラウンジ



- ①腰幅で立ち、両腕は胸の前で組む
- ②片足を一步後ろに引き、お尻を下ろす
- ③これを左右交互に繰り返す余裕があれば、太ももが床と平行までお尻を下ろす
- ④この動きに慣れてきたら、上半身、ウエストを捻りながら お尻を下ろす（上半身は前足側に捻る）

## 【ストレッチ】

### ■期待できる効果

- ・腸内細菌を増やして美腸へ
- ・自律神経を整え、快眠で
- ・疲労回復、美肌へ

## 骨盤シェイク



- ①力まずに脱力して行う
- ②足は腰幅、腕と骨盤を 左右真横に振る
- ③足は腰幅、両手を脇腹に添え骨盤を回す  
※腸をかるく指圧しながら行う

## もも上げツイスト



- ①片足を前にキックし、左右交互にリズムカルに行う
- ②キックした足と反対の腕を前にパンチ、タオルを絞るようにウエストを捻りながら行う
- ③余裕があればつま先と内側にキック、パンチも内側に出してさらにウエストを捻り腸に刺激を与える

## ■「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)

