

2020年9月

## 「ビフィズス菌」、「腸内フローラ」研究のパイオニアである森永乳業 腸から未来を変えていこう。 長友佑都、「ビフィズス菌トレ」本格始動！

～長友選手の腸内環境改善をサポートし更なる進化へ～

長友選手×腸内フローラ研究のスペシャリスト『ビフィズス菌トレ CROSS TALK』

ビフィズス菌＋知識・食事・運動・心に関する情報コンテンツ『知・食・動・心』

9月25日(金)10時より公開

森永乳業は、2020年6月より「ビフィズス菌トレプロジェクト」を開始しております。9月25日(金)より「ビフィズス菌トレ WEB サイト」にてさまざまなコンテンツを公開し、「ビフィズス菌トレプロジェクト」を本格的に始動いたします。



「ビフィズス菌トレ」とは、「ビフィズス菌」と「知識」「食事」「運動」「心」を組み合わせる毎日の生活に取り入れていただくことで、カラダの内側と外側の両面から大腸の腸内環境改善を目指すプログラムです。プロジェクト第一弾では、長友佑都選手の大腸の腸内環境改善サポートに取り組みます。

すでに長友選手に「ビフィズス菌」を摂っていただくなど、「ビフィズス菌トレプロジェクト」の具体的な活動が始まっています。このたび、「ビフィズス菌トレ WEB サイト」では、『知・食・動・心』にまつわる、さまざまなコンテンツを公開いたします。

「ビフィズス菌トレプロジェクト」ウェブサイト [https://www.morinagamilk.co.jp/learn\\_enjoy/b-kin-training/](https://www.morinagamilk.co.jp/learn_enjoy/b-kin-training/)

### 1. 「ビフィズス菌トレ WEB サイト」コンテンツの紹介

#### ①対談動画「ビフィズス菌トレ CROSS TALK」

長友選手と、森永乳業の社員であり、腸内フローラ研究のスペシャリストである小田巻、ビフィズス菌ナビゲーターの古田が対談しました。このたび、「Vol.1 長友佑都、ビフィズス菌に出会う！！」篇を公開いたします。

対談では、ビフィズス菌の説明を聞いた長友選手が、「ビフィズス菌、最強じゃん！」と、ビフィズス菌に感嘆する率直な反応が見られます。



また、これまでに長友選手がカラダの外と内からさまざまな取り組みを行ってきた中で、唯一の悩みである、“お腹(腸)の調子”について打ち明け、自身のサッカーパフォーマンス向上について、「ビフィズス菌」への期待を語っています。今後、「**ビフィズス菌トレ CROSS TALK**」Vol.2、Vol.3を順次公開しますので、ぜひご覧ください。

## ②ビフィズス菌トレ「知・食・動・心」コンテンツ

### ・知「教えて小田巻博士！ビフィズス菌講座」

長友選手からの質問に腸内フローラ研究のスペシャリストである小田巻が回答する形式です。ビフィズス菌にまつわる情報や健康機能価値、ビフィズス菌がもつ可能性などについて学べるコンテンツです。サッカーの例えを織り交ぜるなど、楽しみながらビフィズス菌に関する知識が得られる構成です。

- Lesson1:腸内フローラと人間は、一つのチーム！？
- Lesson2:腸は健康を守るディフェンダー！？
- Lesson3:ビフィズス菌は腸内専属プレーヤー！？
- Lesson4:ヒトにとってベストコンビといえるビフィズス菌とは？
- Lesson5:ビフィズス菌は、可能性あふれる未知の菌！？



### ・食「ビフィズス菌トレ RECIPE」計10種

腸内環境を良くするためには欠かせない、「食」に関するコンテンツです。前菜や主菜、デザートなど腸内環境にとってプラスに働くおいしいレシピをご紹介します。

#### 【主なレシピ】

- ヨーグルトとスモークサーモンのベーグル:水切りヨーグルトを使ったヘルシーなサンドイッチ
- 秋の味覚のヨーグルトポテトサラダ :根菜やきのこを使った食物繊維たっぷりのサラダ
- 白菜鍋 ヨーグルトキムチだれ :発酵食品を組み合わせたたれでいただく、シンプルな鍋
- バナナ・ヨーグルトスムージー :ヨーグルトとバナナのみで作るヘルシーなスムージー



ヨーグルトとスモークサーモンのベーグル



秋の味覚のヨーグルトのポテトサラダ



白菜鍋ヨーグルトキムチだれ



バナナ・ヨーグルトスムージー



## ・動 『「ビフィズス菌トレ EXERCIZE」produced by YUTO NAGATOMO』

ヨガでも有名な長友選手より、腸を中心とした健康に色々な効果のあるエクササイズを5つのテーマで紹介します。ビフィズス菌の摂取と運動を組み合わせ、カラダの内側と外側の両面から健康になることを目指します。



- #1: 腸と体幹を鍛えて免疫力アップ ……長友佑都の「体幹トレーニング(初級篇・上級篇)」
- #2: 腸を動かしお腹スッキリ ……腸を動かす「ガス抜きのポーズ」
- #3: 代謝UPでダイエット ……基礎代謝を上げる「三日月のポーズ」
- #4: 血行促進で体調管理 ……血行を促進する「伏せた鳩のポーズ」
- #5: 体をほぐしてリフレッシュ ……体をほぐす「腕ふりと肩の脱力ポーズ」

## ・心 『長友流「心」との付き合い方』

大きなプレッシャーの中でも自分らしさを見失わず、いつも強烈な輝きを放っている長友選手。そのパフォーマンスを支える「心」について長友選手が語っています。



## 2. 長友選手コメント

### 「ビフィズス菌トレ」を本格始動した長友佑都選手のコメント



こんにちは、長友佑都です。この度、僕のパフォーマンス向上の取り組みとして、50年以上にわたりビフィズス菌研究をしている森永乳業様の「ビフィズス菌トレ」という新たな取り組みをご一緒させていただくことになりました。

僕はこれまで、体幹トレーニングやヨガといった運動トレーニングと糖質管理に基づいた食事のトレーニングを日々続けてきました。しかし、2022年のカタル W 杯に向けて、より自分にとって厳しい環境に身を置き、もう1つステージを上げる必要があると思っています。

今回、森永乳業様と「ビフィズス菌トレ」の活動に取り組むことにより、僕自身が自分の腸内環境の状態をまずは理解し、その上でコンディショニングとして、維持・安定させるために何をすべきか？を知って課題を解決していきたいと思っています。

なお、既に毎日どんなトレーニングを行い、何を食べて、自分の体感がどう変化しているのかを記録しています。また、ビフィズス菌も取り入れ、自分自身の腸内環境がとても安定しているのも驚きました。今後、腸内環境の改善が、自分のコンディショニングや体感、自分のプレーにどう影響してくるのか楽しみにしています。

長友佑都、まだまだ更なる進化・成長を求めて挑戦していきます！

長友佑都 Twitter

<https://twitter.com/YutoNagatomo5>

長友佑都 Instagram

<https://instagram.com/yutonagatomo55?igshid=1evbjt6vrbrm7>

皆さまの興味、関心のあるテーマに合わせて、さまざまな「ビフィズス菌トレ」を生活に取り入れてみてください。今後も、「ビフィズス菌トレ」の活動、長友選手の体感効果などを発信してまいります。



## 【参考】

### <長友佑都選手プロフィール>



#### 長友 佑都 (ながとも ゆうと)

1986年、愛媛県生まれ。2008年FC東京でJリーグデビュー。同年5月に日本代表に初招集され、8月北京オリンピックにも出場。2010年の南アフリカW杯では全4試合にフル出場し、同年7月にセリエAのチェゼーナに移籍。さらに2011年1月には名門インテル・ミラノへ移籍。2014年ブラジルW杯でも全試合フル出場を果たす。2018年トルコ1部ガラタサライSKへ期限付き移籍。2018年ロシアW杯では自身初の決勝トーナメント進出を実現。2019年ガラタサライSK所属し、トルコ・スーパー・リーグでリーグ2連覇、テュルキエ・クパス(トルコ・カップ戦)優勝の2冠達成。2020年8月31日よりオリンピック・マルセイユに所属。ストレッチとヨガ、体幹トレーニングの要素を取り入れたオリジナルメソッドや、専属シェフや医師と共に「ファットアダプト食事法」などを独自に開発。体の外側と内側の双方からアプローチするスタイルで、アスリートとして高いパフォーマンスを発揮し続け、2022年カタールW杯を目指すと言っている。

### <森永乳業が「長友選手」と取り組む経緯>

森永乳業は、長友選手のカラダづくりや食事管理などへの徹底した取り組み、常に現状を超えていこうとする姿勢にトップアスリートとしての意識の高さを感じました。その長友選手から「自己管理を徹底していても、長い海外生活の中でおなかの調子が良くない時がある」という悩みを伺い、当社の長年の研究知見を活かして腸内環境の改善に取り組むことで、カラダの内側から長友選手の更なる進化をサポートしたいと考えました。

また、当社では、中期経営計画の基本方針に ESG 重視経営の実践を掲げており、「次世代育成」をテーマの1つとしています。 健全な心身のために必要な“食の大切さ”を学んでもらうと同時に、主体性・自律性やチャレンジ精神等、内面の成長をサポートし、サステナブルな社会づくりに繋がる次世代の育成に努めています。長友選手も、サッカーアカデミーYNFA の設立、アスリートの力で世の中の健康課題解決を目的とした Cuore の設立、一人親家庭支援活動にも力を入れられている点に強く共感しました。

## 3. お問い合わせ先

森永乳業株式会社 広報 IR 部 見上・伊藤 TEL 03-3798-0126 メールアドレス pr@morinagamilk.co.jp  
素材企画グループ 赤津・米澤

株式会社 Cuore 津村・北村 TEL 03-6803-8455 メールアドレス info@cuore-nagatomo.com

<お客さまからのお問い合わせ先> お客さま相談室 フリーダイヤル 0120-369-744

<森永乳業ウェブサイト> <https://www.morinagamilk.co.jp>

<「ビフィズス菌トレプロジェクト」ウェブサイト> [https://www.morinagamilk.co.jp/learn\\_enjoy/b-kin-training/](https://www.morinagamilk.co.jp/learn_enjoy/b-kin-training/)

<森永乳業公式 Twitter> 森永乳業@もーりー (@morinaga\_milk\_)

<森永乳業公式 Youtube チャンネル> <https://www.youtube.com/channel/UCJ9UcQ5mGnPomIOH8LnG5VQ>

以上