

社会に貢献できる感性豊かな女性を育成する戸板女子短期大学

×

「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！

未来の栄養士と「ビフィズス菌トレ」のコラボ企画

「#戸板女子短大生 100人のビフィズス菌トレ」

10月20日(火)よりスタート

戸板女子短期大学(東京都港区、学長:小林千春)は「企業・地域コラボプロジェクト」推進の一環として、森永乳業株式会社(本社:東京都港区、代表取締役社長:宮原道夫)の「ビフィズス菌トレ」プロジェクトに参画し、「#戸板女子短大生 100人のビフィズス菌トレ」を10月20日(火)より開始いたします。



「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。

近年、科学の進歩により大腸に生息する腸内細菌(腸内フローラ)の研究が格段に進んだことで、大腸は消化器系領域だけでなく、神経領域、循環器領域、免疫機構などとも密接に関わっており、全身の健康の要と考えられるようになりました。その大腸ケアに欠かせないのが「ビフィズス菌」です。一方、腸の健康をケアする「腸活」という言葉が浸透しているものの、一般の生活者においては、大腸の役割やその重要性の理解は進んでいない現状があります。このような状況のなか、栄養士を目指している戸板女子短期大学の学生に、「腸内フローラ」を中心とした健康に役立つ知識を身につけていただきたいと考え、今回のコラボレーション企画を実施することになりました。

「#戸板女子短大生 100人のビフィズス菌トレ」では、戸板女子短期大学の学生に1か月間の「ビフィズス菌トレ」を実践するとともに、その様子をインスタグラムへ投稿します。また、投稿された写真は特設ウェブサイトへ掲載いたします。

「#戸板女子短大生 100人のビフィズス菌トレ」ウェブサイト

<https://www.college-b-kin-training.com/>

※10月26日(月)13時公開

本年4月の緊急事態宣言以降、オンラインでの授業が中心となり、戸板女子短期大学でも従来とは異なった学生生活を送らざるを得ない状況でした。このような状況下でも戸板女子短期大学に在学していることの意義や楽しさを感じていただきたいという戸板女子短期大学の想いに、「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が共感し、今回のコラボレーション企画の実現に至りました。学生が「ビフィズス菌トレ」を通じて楽しく学び、現在の健康と将来の仕事に活かすことを目指します。

## 1.実施概要

### ①「ビフィズス菌トレで腸から未来を変えていこう」セミナーの実施

「#戸板女子短大生100人のビフィズス菌トレ」のスタートは「知識」の習得からです。森永乳業の社員であり、ビフィズス菌ナビゲーターの古田氏より最新の「腸内フローラ」「ビフィズス菌」に関するセミナーを、10月20日に実施いただきます。

セミナーでは、「腸内フローラってなに?」、「ビフィズス菌と乳酸菌の違い知ってる?」、「素敵なビフィズス菌」、「これからの可能性」をテーマにお話いただくとともに、「ビフィズス菌トレ」の実践に向け、具体例を交えプログラム内容を解説いただきます。また、セミナー実施にあたってはソーシャルディスタンスを保つため、会場での参加者を100名に限定し、その他の学生はオンラインで参加します。



ビフィズス菌ナビゲーター:古田 雄一郎 氏

### ②1か月間の「ビフィズス菌トレ」実践

セミナー受講者の中から希望者100人が「#戸板女子短大生100人のビフィズス菌トレ」に参加します。1か月間、「ビフィズス菌」と「知識」「食事」「運動」「心」を組み合わせることで、毎日の生活に取り入れることで、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内容となっており「ビフィズス菌トレ」の様子は、各個人のInstagramへ投稿します。

#### ・「知識」

セミナーにて学んだことに加え、「[ビフィズス菌トレ](#)」ウェブサイトにて、ビフィズス菌や腸内フローラについてより深く学びます。



#### ・「食事」

1か月間、ビフィズス菌を配合した食品を森永乳業に提供して頂きます。「ビフィズス菌トレ」ウェブサイトには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としてヨーグルトを使用したレシピが掲載されていますので、日々の食事に活用します。



## ・「運動」

「ビフィズス菌トレ」ウェブサイトにて、プロジェクト第一弾で森永乳業がタッグを組んでいる長友佑都選手による、腸を中心とした健康に色々な効果のあるエクササイズが紹介されています。学生はビフィズス菌の摂取と運動を組み合わせて、カラダの内側と外側の両面から康になることを目指します。



## ・「心」

「ビフィズス菌トレ」ウェブサイトにて、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が、そのパフォーマンスを支える「心」について語っています。学生には、普段の生活の中で友人とおしゃべりをしたり、自然に触れたり、リラックスすることで、腸にもつながっているとされている「心」の安定を目指します。



## ③ インスタグラム投稿 & 特設ページへの掲載

学生には1か月間の「ビフィズス菌トレ」の様子をInstagramに投稿します。投稿された画像は特設ウェブサイトに掲載いたしますので、ぜひご覧ください。学生にとっても、自身の学びや「ビフィズス菌トレ」の体感効果を第3者へ発信することで、より知識が深まると考えています。

「#戸板女子短大生100人のビフィズス菌トレ」ウェブサイト

<https://www.college-b-kin-training.com/>

※10月26日(月)13時公開



## ④ 座談会

1か月間の「ビフィズス菌トレ」実施後、参加者同士で感想や体感効果を話し合う座談会を開催いたします。また、1か月の間に生まれた疑問を森永乳業にフィードバックすることで、さらに学びを深めると考えています

## 【関連サイト】

・戸板女子短期大学ホームページ <https://www.toita.ac.jp/>

・森永乳業「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/)

【本件に関するお問い合わせ先】

戸板女子短期大学 学生部 澁谷

TEL:03-3452-0696

MAIL:shibuya@toita.ac.jp