

～今夏注目の「菌活」に 2,134 人が参加！～

## 「夏直前☆菌活ダイエット」で効果を実証

- ・「菌活」の実践で、約半数の参加者が便通の改善などの体調アップを実感！！
- ・きのこを含む「菌活食材」を 1 日 2 回食べた人は、より高い効果があったと回答！！
- ・菌活食材を今後も取り入れたい「イベント参加前よりきのこを食べたい」人は約 9 割

株式会社ウィット（所在地：東京都新宿区、代表取締役社長：中島 洋、以下ウィット）は、2015 年 7 月 6 日から 25 日まで、ウィットが運営する健康管理アプリ&ウェブサービス「あすけん」（<http://www.asken.jp/>）で、体によい菌を含む食材を積極的に取る「菌活」により、食生活を改善し減量に挑戦する「夏直前☆菌活ダイエット」を開催し、その効果を検証しました。



### 菌を含む食材の力を健康づくりに生かす「菌活」

「菌活」とは、体によい菌を含むきのこやヨーグルトなどの発酵食品といった「菌活食材」を積極的に食事に取り入れる提案です。「菌活食材」は、腸内の善玉菌を増やし、免疫力などに影響を与える腸内環境を整える効果があります。さらにダイエット効果も期待できることから、健康や美容に繋がる食材として注目を浴びています。

さらに、本年 3 月、「日本人の食事摂取基準」が改定され、生活習慣病予防のために「減塩」と「食物繊維の摂取」が指導されることになりましたが、それに役立つのが「菌活食材」です。菌活食材の中でも、特にきのこはうま味成分が多く、料理の減塩のサポートになる上に、豊富な食物繊維を含みます。

そこで、「菌活食材」を食卓に取り入れて体調管理に役立てていただく本イベントを、暑さの影響で腸が疲れやすく、夏バテの予防への関心も高い 7 月に開催しました。

### 「菌活食材」を食べる 3 週間トライアルに 2,134 人がチャレンジ

本イベントでは、医学博士・本多京子先生監修による「菌活実践プログラム」をもとに、2 つの参加コースを設定。ライトな菌活を続ける「菌活ダイエット入門編」では、5 つの「菌活食材」(きのこ、納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチ)のうちどれかを 1 日に 1 回食べ、朝・昼・夜・間食のメニューと体重を「あすけん」を通じて記録し、食生活の改善に取り組みま

す。

より積極的なチャレンジをする「菌活ダイエット応用編」では、「菌活食材」と「きのこを使ったメニュー」を1日2回食べ、同様に記録を行います。

約3週間にわたり開催されたこの企画に2,134人（入門編1,923人、応用編211人）が参加。多くの健康意識の高い人たちに、健康的な食事を通じたダイエットにチャレンジしていただきました。

### **約半数が便通の改善を実感したほか、「減量」「むくみ軽減」「肌ツヤ」など体調がアップ**

終了後のアンケートでは、入門編で45%、応用編で53%の人が「便通が良くなった」と解答。そのほか「痩せた」と答えた参加者が入門編で16%、応用編で17%おり、3週間という短期のチャレンジながらダイエット効果を実感していました。

より「菌活」の頻度が高くきのこメニューをとった応用編の参加者は、入門編の参加者より高い効果実感を得ており、「むくみが改善した」（9%）、「肌がきれいになった」（9%）といったうれしい体調の変化を感じていました。＊アンケートは複数回答

### **約90%の人が「イベント参加以前よりきのこを食べたい」。**

#### **なかでも、毎日きのこを食べた応用編参加者では96%と高い割合。**

菌活食材のなかでも、ローカロリーで食物繊維を含むことから、ダイエットや便通改善の効果も期待され、多くの参加者が食事に取り入れたのがきのこです。

アンケートで「イベント参加以前よりきのこを食べたい」か、質問をしたところ、「積極的に食べようと思う」と回答した人は、入門編参加者で51%、応用編参加者で60%でした。

これに、「食べようと思う」と回答した人を合計した“きのこを食べたいと思う”人は、入門編参加者で87%、応用編参加者で96%という高い割合になり全体の約90%に達しました。

また、毎日1回きのこを食べることにチャレンジした応用編参加者ほど、きのこを食べることへの意向が高くなる傾向があり、その効果を実感している様子が伺われました。

また、アンケートでは、フリーアンサーで、体調や食事についての感想をいただきました。

## ①体調の変化

- ・ 便秘も良く、お腹が張ることが少なくなってよかった。
- ・ 便秘が良くなり少しずつ体重も減った。
- ・ 体重としては1kg 減量した。
- ・ ガスのニオイがあまり臭くなくなったので続けたら便秘もよくなってくれるのかなと感じた。
- ・ 満腹感を感じるのが早くなったように思う。
- ・ 夏になると冷えで足のむくみが最大の悩みでしたが、今年は不思議なほどむくみが少ない。
- ・ 肌につやが出てきた。

「便秘改善」「お腹のはりの軽減」「ガスのニオイの変化」「お腹が動く」といった腸の状態の改善のほか、「減量」「むくみ軽減」が報告され、「肌のツヤ」といった美容面での効果も実感されていました。また、毎日継続することの重要性を感じ、今後も菌活を続けたいという声も聞かれました。

## ②食生活の変化

- ・ レパートリーも増え、定番メニューに混ぜて使ってみたりと料理の幅が広がった
- ・ 菌類を食事に取り入れた時の栄養バランスがすごく良いと感じた。
- ・ 脂質を抑えられたように思う。
- ・ きのこを意識して買うようになった。安くてかさ増しになり、おいしいダシも出るのですっかり病みつきになった。
- ・ きのこは、いろいろな料理に入れられるし、食感もいいので続けようと思う。

料理のレパートリーが広がり、食生活が豊かになって無理なく続けることができたと報告されました。菌活食材は、味覚面でも評価され、定番の食材として習慣化させたいとの意向が見受けられました。また、きのこを摂取した応用編の参加者からは、体調の変化と合わせて、その味覚や使いやすさが評価されました。

今後もイベントに参加したいと答えた人が、入門編・応用編とも96%に達し、ほとんどの参加者がこの企画に満足をしている様子が伺えました。さらに入門編で87%、応用編で96.2%の方がイベントを通じてきのこをより摂取したいと回答しました。

## 【「夏直前☆菌活ダイエット」とアンケートについて】

### 「夏直前☆菌活ダイエット」概要

期 間：2015 年 7 月 6 日～25 日

内 容：「菌活食材」を摂取するプログラムを実践し、健康管理アプリ＆ウェブサービス「あすけん」(<http://www.asken.jp/>)で記録する食生活の改善にチャレンジするイベント

参加者：全国の 10 代から 70 代の男女、2,134 名（入門編 1,923 名、応用編 211 名）

### アンケート実施概要

期 間：2015 年 7 月 27 日～28 日

調査対象：「夏直前☆菌活ダイエット」参加者（1 回以上、食事と体重の記録をした人）

参加者：466 名（入門編 413 人、応用編 53 人）

## 菌活を実践するためのお勧めメニューの提供

イベントの参加者が菌活をおいしく続け、料理作りが楽しめるよう、レシピ情報の提供も行いました（レシピ情報：「きのこらぼ」(<http://kinokolabo.jp/>)）

その中でも、毎日の食卓に取り入れやすい以下のメニューをご紹介します。

### ☆入門編

#### ビギナーにお勧めの、ちょい足し菌活メニュー

##### 「きのこたっぷりみそ汁」



#### レシピ（1人分）

マグカップにきのここと水を入れてレンジでチンしてから、市販のみそ汁の素を入れるだけでできあがり！

※きのこはレンジで温めるとカサが減るので、多めに入れても大丈夫です。

### ☆応用編・発展編

#### 一度に複数の菌活食材を合わせれば、効果満点！？

##### 2種のきのこの「たまねぎときのこのマリネ」



#### レシピ（4人分）

きのこ（エリンギ、ブナピー各100g・約1/2パック）に玉ねぎ、白ワイン（大さじ2）、水（大さじ2）を小鍋に入れ、ふたをして火を通します。マリネ液にあわせて出来上がりです。

（マリネ液：サラダ油大さじ3、ワインビネガー大さじ1、マスタード小さじ1、塩小さじ1/2、こしょう少々）

### <参考>

#### 腸から健康になる「菌活実践プログラム」(医学博士・本田京子先生監修)

「菌活実践プログラム」は、菌活を無理なく効果的に行える食事の提案です。食材や調味料の点数を合計して一日の目標量を摂取していきます。ライフスタイルに合わせて選べる入門編、応用編、発展編の3つのステップがあります。

(今回のイベントでは入門編、応用編をアレンジしてプログラムを提供しました)

### <摂取する食材の分類>

| タイプ        | 菌活食材                            |
|------------|---------------------------------|
| 1メニューにつき2点 | きのこ類、納豆、ヨーグルト、ナチュラルチーズ、漬物、キムチなど |
| 1メニューにつき1点 | 酢、味噌、醤油、みりん、塩麴、カツオ節、甘酒など        |

### <ステップ別の摂取の目安>

| タイプ | 目的                             | 菌活食材の摂取の目安 |
|-----|--------------------------------|------------|
| 入門編 | 毎日の健康維持やダイエットに役立てる             | 1~3点を目標に   |
| 応用編 | 健康維持やさらなるダイエット、そして便秘改善と美容効果を狙う | 4~6点を目標に   |
| 発展編 | 腸内環境を常に良好に保ち、イキイキ健康生活を手に入れる    | 7点以上を目標に   |