

ビオフェルミン製薬、ダイエットに人気フィットネス YouTube 「Muscle Watching」とのコラボ動画を公開 ～「腸活×筋トレ」の効果的な方法をレクチャー～

ビオフェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：久乗俊道）は、大人気フィットネス Youtube チャンネル「Muscle Watching(マッスルウォッチング)」とコラボし、「腸活」に効果的な筋トレ紹介や、「腸活」に関する疑問に答える動画を公開しました。

コロナ禍での外出自粛に伴う運動不足解消やダイエットを目的に自宅でトレーニングをする方、日々のヘルスケアのため腸活に取り組みたい方に向けて「腸活×筋トレ」に役立つ情報を動画3本にわたりお届けします。



■コラボ背景

ビオフェルミン製薬は人生 100 年の超長寿時代、with コロナ時代における、おなかの健康管理の重要性やケア方法の啓発を通じて、様々なライフステージでのおなかの悩みに向き合い、あらゆる人の健康で前向きな人生をサポートすることを目的とした「人生 100 年腸活プロジェクト」を行っています。ダイエットやヘルスケアのため「腸活」に興味を持つ方や、便秘に悩む方が視聴者に多い「Muscle Watching」を運営するパーソナルトレーナー高稲達弥氏が本プロジェクトに賛同し、今回のコラボに至りました。

■動画配信概要

配信サイト： YouTube チャンネル『Muscle Watching』

動画タイトル： [腸と肥満] 11 の質疑応答 by ビオフェルミン製薬 ※コラボ動画 1 本目

URL： <https://youtu.be/GR9gyppYNfA>

※コラボ動画 2 本目は 4 月 14 日（水）19 時、3 本目は 4 月 28 日（水）19 時公開予定。

■動画の見どころ

事前に「Muscle Watching」視聴者から SNS に寄せられた「腸」に関する質問へ、当社・マーケティンググループの欠野仁美が答えました。「腸活と合わせて行うと効果的な筋トレは？」という質問には、高稲氏と当社・同グループ田村祐一が、トレーニングを実践してレクチャーしました。

※以下、動画の内容を一部抜粋して紹介



●「腸内環境が良い」ってどういうこと？

腸には沢山の腸内細菌がいます。働きによって大きく善玉菌、日和見菌、悪玉菌に分けられ、人にとって良い働きをする善玉菌が優勢な状態が「腸内環境が良い」と言えます。

腸内環境を整える方法として、食事では、善玉菌が含まれるプロバイオティクスと、そのエサとして利用されるプレバイオティクスの両方を、一緒に摂るシンバイオティクスがおすすめです。

またビタミンは、ヒトの体ではほとんど作ることができませんが、食事やサプリで摂る他に腸内細菌によって作られていることは、意外と知られていません。善玉菌とビタミンを一緒に摂る「ビタ腸活」は、腸活をステップアップさせる方法として注目です。

他にも動画内では、自分の腸内環境を簡単にチェックする方法や、生理時の便通の変化、肌と腸の関係性など、腸にまつわる幅広い質問に回答しました。

●「腸活と合わせて行うと効果的な筋トレは？」

「便秘に良い運動は？」

腸を支える筋肉や、排便する時の力を保つ「腸腰筋」「骨盤底筋」を鍛える7種類の筋トレをレクチャーしました。今回の筋トレは高稲氏が過去に投稿した動画の中でも、便秘が改善されたというコメントが多かったものをピックアップして構成しています。

さらに腸の動きを助けるマッサージでは、腸の上をなぞるようにさする「のの字マッサージ」と、応用編として「腸もみマッサージ」を紹介しました。



●「プロテインを飲むと、おなかの調子が変わったり、オナラの臭いが気になります。」

筋肉をつけたり、身体づくりのために、意識的にプロテイン（たんぱく質）を摂られている方も多いと思います。しかし過剰なプロテインは悪玉菌の増殖を促して、腸内環境の乱れにつながります。そのためおなかの調子が変わったり、オナラが臭くなってしまうことがあります。「プロテインは適量摂る」ということが大切です。そのうえで腸内環境を整える「腸活」を意識しましょう。また、牛乳を飲むとおなか痛くなる方は、牛乳由来のプロテインでもおなか痛くなる可能性があるため、大豆由来のソイプロテインなどを選びましょう。

便秘や軟便などおなかの不調の対策の一つとして、3種類の乳酸菌を配合した整腸薬「新ビオフェルミン S[指定医薬部外品]」を紹介しました。

■コメント

「Muscle Watching」パーソナルトレーナー 高稲 達弥氏

腸や便秘について多くの質問を事前にお寄せいただき、腸への関心の高さを感じました。僕自身も腸の重要性は実感していましたが、腸が担う役割は幅広く、今回のコラボで初めて知ったことも沢山ありました。ダイエットや健康のため、筋トレとあわせて「腸活」にも取り組んでみましょう。



ビオフェルミン製薬「人生 100 年腸活プロジェクト」リーダー 小濱 健

腸は、免疫や生活習慣病、ストレスなど、心身の健康に深く関係していると考えられています。多くの方が 100 歳近くまで生きる人生 100 年時代、腸の健康を保つ「腸活」は欠かせません。腸を正常に動かすためには筋肉も大切です。動画でご紹介する腸に良い「筋トレ」を腸活に取り入れてみてください。

～Muscle Watching について～

パーソナルトレーナー高稲達弥氏が運営するダイエット YouTube チャンネル。チャンネル登録者数 180 万人を突破、絶大な人気を獲得している。「美人はキレイな筋肉でできている」(KADOKAWA) など高稲氏の著書多数。

YouTube チャンネル：<https://www.youtube.com/c/MuscleWatching>



～ビオフェルミン製薬について～

大正 6 年創業以来「乳酸菌のくすりで、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」を理念としております。数千種の細菌からなる腸内フローラに早くから着目し、そこで果たす乳酸菌の効果を追求することで、おなかの健康を支えてまいりました。幅広い領域で未知の可能性を探求し、乳酸菌の新たな価値を創造し、提供してまいります。



人生 100 年腸活プロジェクト

人生 100 年の超長寿時代、with コロナ時代における、おなかの健康管理の重要性やケア方法の啓発を通じて、乳幼児から高齢者まで、様々なライフステージでのおなかの悩みに向き合い、あらゆる人の健康で前向きな人生をサポートすることを目的としたプロジェクトです。キャンペーンやイベント、SNS を通じて、おなかの健康管理の重要性を発信し、具体的なケア方法など有益な情報を提供することで、人生 100 年時代をより健康に生きていくための腸活メソッドを広め、おなかの健康を考えるきっかけを提供していきます。



■会社概要

会社名： ビオフェルミン製薬株式会社

設立： 1917 年（大正 6 年）2 月 12 日

本社住所： 〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目 1 番 2 号三宮セントラルビル 12 階

会社 HP：<https://www.biofermin.co.jp>

●人生 100 年腸活プロジェクト 公式 Twitter https://twitter.com/bio_100chokatsu

●ビオフェルミン製薬 公式 Instagram https://www.instagram.com/biofermin_official/

●ビオフェルミン製薬 公式 Facebook <https://www.facebook.com/biofermin.co.jp/>