

大腸から免疫力アップ、一緒に食べて満足感もアップ
「みんなと食べる！大腸活テーブル」オンラインランチ会レポート
バズーカ岡田さんのカラダづくりと大腸によいランチ

2019年9月に設立した大腸活コンソーシアム(参画企業:武田コンシューマーヘルスケア株式会社、帝人株式会社、東亜薬品工業株式会社、森永乳業株式会社)は、6月10日(水)に、大腸からの免疫力アップと共食の価値を広めるため「みんなと食べる！大腸活テーブル」オンラインランチ会を開催しました。

本イベントでは「バズーカ岡田さんのカラダづくりと大腸によいランチ」と題して、日本体育大学体育学部准教授の岡田隆(バズーカ岡田)さんを講師に、ご友人であるピラティススタジオ STUDIO es 代表の関清香さん、美容ヨガインストラクターのyucoさん、流通ジャーナリストの渡辺広明さんの4名の方からそれぞれの観点での「カラダづくりと大腸が喜ぶランチメニュー」とポイントについてお話いただきました。ランチ会の一般参加者は100名を超え、楽しいランチタイムイベントとなりました。



当日のZoom画面

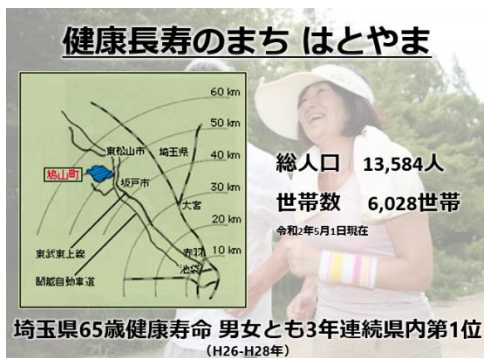
■ 実施背景

昨今、免疫力に対するニーズが高まっていますが、全身の健康の要である「大腸」は免疫のカギを握る大切な器官です。大腸活コンソーシアムでは、ビフィズス菌や酪酸菌などの善玉菌とそのエサを補う大腸によいメニューによって大腸をケアする「大腸活」を推奨しています。また、在宅勤務・外出自粛が続く中、友人・知人などと一緒に食事をする「共食」の価値が見直されています。「共食」には、食事の満足度が高まったり、自身の健康意識を考える機会になったり、普段は食べない食材を食べるきっかけになるといった様々なメリットがあるといわれており、埼玉県内で3年連続健康長寿 No.1となった鳩山町でも共食の取り組みが実践されています。今回のオンラインランチ会は、鳩山町の事例も参考に

「大腸活」と「共食」双方の観点から、新型コロナウイルスによる自粛期間を楽しく健康的に乗りきる食習慣を広めていく機会を提供するべく開催されました。

◆埼玉県鳩山町での取り組みご紹介

最初に「共食」について、埼玉県鳩山町での取り組みが紹介されました。鳩山町は平成 26 年から 28 年までの 3 年間、埼玉県内の健康長寿ランキング 1 位だった町です。鳩山町保健センターの小池由起さんから、実際の「共食」イベントを写真とともにご紹介いただきました。100 人で一緒に同じ時間を過ごす食事は、会話ははずみ、心も体も元気が出てくるものになるそうです。



◆バズーカ岡田さんと、個性豊かなご友人のご紹介

次に「カラダづくりと大腸によいランチ」の紹介者として、バズーカ岡田さんから、ご自身と参加者 3 名のご友人が紹介されました。全員、オンラインランチ会には初めて参加されるとのこと。食事前の紹介から、話がはずみました。

バズーカ岡田さんは、骨格筋評論家として「ホンマでっか!?TV」をはじめとする様々なメディアで活躍され、トップアスリートから一般の方まで、様々なフィールドでそれぞれに適した身体づくりを提案・指導していらっしゃいます。また、自らも選手としてボディビル競技に挑んでおられ、「魂のトレーニング伝道師」とも呼ばれています。今日も T シャツの袖をまくって自慢の筋肉を見せてくださいました。



岡田 隆
Takashi Okada
日本体育大学 体育学部 准教授

トレーニングは、「その身体を磨くための」ものであり、トレーニングが目的ではなく、磨かれた身体で、さまざまなことに挑戦し、その中で得られる経験や学び、そして健康を維持していくことが目的です。トレーニングは、健康を維持するための手段であり、目的は健康を維持することです。健康を維持するためには、適切なトレーニングを行うことが重要です。健康を維持するためには、適切なトレーニングを行うことが重要です。健康を維持するためには、適切なトレーニングを行うことが重要です。

関清香さんは、東京の初台にあるピラティススタジオ「スタジオ エス」の代表を勤められています。指導歴は 10 年を超え、数々の専門的な資格を取得し、豊富な知識と指導経験でインストラクターの育成にも携わり、姿勢や身体作りを日々研究するスペシャリストです。現在は、オンラインでもレッスンをされています。



関清香
Sayaka Seki
ピラティススタジオ STUDIO es 代表

元々からの健康志向がピラティスと縁を結び、その魅力を伝えるためにピラティスインストラクターとして活動しています。ピラティスは、姿勢や身体作りを日々研究するスペシャリストです。現在は、オンラインでもレッスンをされています。

yuco (ゆうこ)さんは、美容、健康系のメディアでご活躍中のヨガインストラクターであり、アマン東京や講談社などでもヨガレッスンを行っていらっしゃいます。茶道、華道など和文化にも詳しく、関連する多数の資格を有し、ヨガやウォーキング、アーユルヴェーダやメンタルトレーニングなど、外見、内面、食、心などあらゆる角度から向上させる「トータルビューティープログラム」の代表でもあり、漫画で読める「かんたん！ながらヨガ」などの書籍の著者でもあります。



yuco
美容ヨガインストラクター、モデル

美容ヨガインストラクター、モデルとして活躍中。ヨガやウォーキング、アーユルヴェーダやメンタルトレーニングなど、外見、内面、食、心などあらゆる角度から向上させる「トータルビューティープログラム」の代表でもあり、漫画で読める「かんたん！ながらヨガ」などの書籍の著者でもあります。

渡辺さんは、コンビニエンスストアの店長、スーパーバイザー、バイヤーとして22年間、メーカーのマーケッターとして7年間従事され、商品開発約730品の経験を活かし、現在は流通ジャーナリスト、マーケティングアナリストとしてご活躍中です。バズーカ岡田さんとは「ホンマでっか!?TV」で席を並べられる関係で、本ランチ会でのお二人のトークは番組さながらのテンポのよいかけ合いで、気のおけない関係性がうかがえました。



◆全員で一斉に「いただきます！」

約100名の一般参加者全員でのランチタイム。「いただきます」の掛け声は、バズーカ岡田さんから。両腕をまくってボディビルの基本ポーズであるフロントダブルバイセップスをしながらご発声いただきました。「いただきマッスル！」と元気な声が響き、それに参加者たちが「いただきマッスル！」と応えていよいよランチの始まりです。

ここで4人の方から、順に今日のランチのご紹介がありました。

バズーカ岡田さんのランチは、おにぎり2個と、サラダチキンに野菜とスーパー大麦をかけたものと、豆腐とわかめ入りのお味噌汁。わかめが大好きとのこと。たんぱく質と食物繊維たっぷり、どれも簡単に用意できるものばかりです。普段は日本代表の柔道選手と同じものを召し上がることも多いというバズーカ岡田さんは、イヌリンなどの食物繊維やヨーグルトを取り入れることも多いとおっしゃっていました。

お料理がちょっと苦手という関清香さんですが、シンプルながら大腸のことを考えられたランチメニュー。雑穀ご飯にわかめとなめこのお味噌汁、納豆やキムチもあって、どれも大腸に良いバランスのいいものが揃っています。食器は白いお皿に統一され、ビフィズス菌入りのドリンクヨーグルトも添えて、見るからにキレイになれそうなランチです。

一方で、お料理が大好きという yuco さん。カフェのメニューのような素敵ランチをご紹介いただきました。大腸のために、ヨーグルトドレッシングとヨーグルトドリンク、ぬか漬けにしたアボカドやひよこ豆を入れたサラダ、メインにはサワークリームの代わりにヨーグルトをかけたチキンストロガノフと、まさに栄養たっぷり。見た目も美しいランチですが、ご本人は「意外と簡単にできるんですよ」と謙遜されていました。

最後に渡辺さんは、これまでの皆さんとはがらっと変わって、コンビニで揃えたランチでした。「なかなか外出がままならない中で食材をそろえるのは大変。それならコンビニで買えるものでバランスの良いものを買って来ましょう」というお考えとのことでした。おにぎりやたまご、サラダチキンと合わせて、バズーカ岡田さんと共同開発されたというプロテインバーも添えられました。ヨーグルトはビフィズス菌入りのものと、こだわりがあるそうです。



左からバズーカ岡田さん、関清香さん、yuco さん、渡辺広明さんのランチ

◆投票機能で、参加者の声を集計

その後、オンラインの投票機能を使って、「誰のランチを自分でも実践してみたいか」を参加者の皆さんに投票いただいた結果、堂々1位はバズーカ岡田さんでした。おにぎりを自分のためにあえて握って食べるというのが新鮮と、関さんもコメントされていました。

ランチ会のテーマは善玉菌とエサの両方を摂る「大腸活」でしたが、バズーカ岡田さんからは、ビフィズス菌と乳酸菌が実はそもそも全く違う善玉菌であったことを知らなかった、との驚きの声がありました。そこで「ビフィズス菌と乳酸菌が棲んでいる場所が違うことを知っていましたか」という質問に参加者の皆さんにも投票をお願いしたところ、やはり60%以上の方がご存知なかったという結果になりました。意外にも約40%の方がご存知だったのは、大腸活への関心が高まっているということもあるのかもしれません。

◆質問への回答

次に、参加者から事前に寄せられた質問にご回答いただきました。「最近、今まで以上に免疫力を上げなくてはと思うようになったのですが、皆さんが日々気をつけて行っていることがあれば教えてください。」との質問に対し、バズーカ岡田さんは「免疫力には食事・運動・睡眠の3つが重要」とのお答えがありました。また、関さんからは「体温を上げるため、普段はシャワーだけれど入浴を心がけています」と回答しました。その回答に対するコメントを振られた渡辺さんは「じゃあ僕は風呂入って寝ます！」と笑いながら答えていました。

◆みんなで最後に「ごちそうさまでした！」

最後に、もう一度バズーカ岡田さんから締めのご挨拶として、今度は左腕の筋肉を見せつけるサイドチェストのポーズで、「ごちそうさまでした！」とお声をいただきました。参加者も唱和し、にぎやかな雰囲気では終了しました。

《本件に関するお問合せ先》

大腸活コンソーシアム事務局 MAIL: contact@daichokatsu.com

WEB サイト: <https://www.daichokatsu.com/>