

2025年2月17日

株式会社サイキンソー

**腸内環境データを起点に、日常で実践できる腸活アプローチを検証  
にごり酢・酢酸菌をテーマにした体験型取り組み&ウェビナーを実施  
～データから見えた課題を、体験と学びで日常へ落とし込む試み～**

株式会社サイキンソー（本社：東京都渋谷区、代表取締役：原洋介、以下サイキンソー）は、腸内フローラ（腸内細菌叢）検査サービスから得られた腸内環境データをもとに、冬から春にかけて腸内環境が乱れやすい傾向があることを発表しました。今回はその結果を受け、腸内環境を整えるアプローチを「日常生活の中で無理なく続けられるか」という視点で検討するため、酢酸菌をテーマとした体験型の取り組みおよびウェビナーを実施しました。

 **Cykinso** Mykinso Data Report

腸内環境データを起点に、日常で実践できる腸活アプローチを検証

**にごり酢・酢酸菌をテーマにした  
体験型取り組み & ウェビナーを実施**



データから見えた課題を、体験と学びで日常へ落とし込む試み



データから見えた課題に対し、実際の体験や学びを通じてどのような気づきが得られたのか。本リリースでは、その取り組み内容と、日常への取り入れやすさという観点から見てきたポイントを紹介します。

**腸内環境データを起点に、社内から腸活を実践する取り組みを開始**

サイキンソーは、腸内フローラ検査を通じて得られた腸内環境データを起点に0次予防社会の実現を目指す企業としての実践的な取り組みを社内で実施しました。本取り組みは、健康経営の一環として、また腸活を事業の中核に据える企業として、「腸内環境を整えることを、いかに日常生活の中で無理なく続けられるか」を検討する目的で行われたものです。

第1弾のデータ分析により、冬から春にかけて腸内環境が乱れやすい傾向が示されたことを受け、今回はその課題に対する具体的なアプローチとして、酢酸菌を含む食品の一つである「にがり酢」に着目しました。データで見えた傾向を、社内での体験や学びを通じて“自分ごと化”し、実生活にどう落とし込めるのかを探る試みです。

第1弾プレスリリースはこちら：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000133.000015042.html>

### にがり酢をテーマにした体験型社内イベントを実施

社内イベントでは、酢酸菌やにがり酢に関する基礎情報の共有に加え、複数種類のにがり酢を実際に試しながら、それぞれの味わいや取り入れ方を体験する機会を設けました。

にがり酢は、一般的な濾過酢とは異なり、製造過程で生じる「澱（おり）」を含むことが特徴で、この部分に酢酸菌や菌体成分が含まれています。



参加者からは、「商品ごとに味や飲みやすさが大きく異なることに驚いた」「割り方次第で続けやすさが変わると感じた」などの声が多く寄せられ、“体に良さそう”というイメージだけでなく、“自分に合う形で続けられそうか”という視点で捉え直すきっかけとなりました。

社内で実際ににがり酢を体験することで、日常生活に取り入れる際のハードルや工夫点が、具体的に共有される場となりました。

## 酢酸菌の健康に関する理解を深めるウェビナーを開催

体験イベントと並行して開催したウェビナーでは、酢酸菌に関する最新の研究知見や、腸内環境・免疫との関わりについて解説するとともに、研究の現状についても整理しました。本ウェビナーの背景には、第1弾の調査レポートで明らかになった「冬から春にかけて便秘や肥満に関連する要注意菌が増加する」という実態への対策があります。この時期に乱れやすい腸内環境を整えることが健康維持には不可欠であるという仮説に基づき、その有効な手段として「にがり酢」に含まれる酢酸菌にフォーカスしました。


### にがり酢(酢酸菌)の機能性

免疫機能の強化	花粉症状の軽減
悪酔い防止	ダニ・ハウスダストのアレルギー症状の緩和

サプリメント



食品




ナタデココ    すりごま    黒酢    バルサミコ酢    にがり酢

23

### PRODUCTS にがり酢活用事例

#### AuB社内レシピ紹介

にがり酢×オリーブオイル×お塩  
にがり酢の風味を生かしたドレッシング



にがり酢×コショウ  
餃子をさっぱりといただく



85

アーカイブ動画はこちらからご覧ください。

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_JhzLLdJBrs](https://www.youtube.com/watch?v=_JhzLLdJBrs)

## 常に取り入れるためのヒントとしてのレシピ紹介

これらの取り組みを通じて見えてきたのは、腸活を継続するためには「特別なことをする」のではなく、「日常生活の中に自然に組み込める工夫」が重要であるという点でした。

にがり酢は、飲み物としてだけでなく、ヨーグルトや料理、温かい飲み物へのアレンジなど、幅広い活用方法があり、生活スタイルや好みに応じて取り入れやすい食品です。



サイキンソーでは、にがり酢を無理なく続けるためのレシピや活用例を、公式Instagramでも紹介していきます。

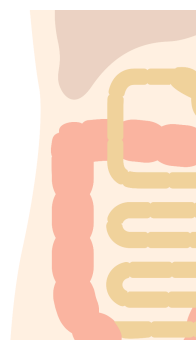
また、今後も腸内環境データを起点に、酢酸菌やにがり酢を切り口とした情報発信と腸活の具体的な実践方法を提案しながら、多くの皆様に腸内環境を考えるきっかけづくりを続けていく予定です。

Mykinso公式Instagram：[https://www.instagram.com/mykinso\\_official/](https://www.instagram.com/mykinso_official/)

## ■マイキンソーについて

自宅で誰でも簡単にできる腸内フローラ（腸内細菌叢）検査サービス。腸内フローラの良し悪しを5段階で評価する「腸内フローラ総合判定」の搭載に加え、ビフィズス菌や酪酸産生菌、エクオール産生菌などの有用菌、肥満や大腸がんのリスクに関係がある要注意菌など10項目が確認できます。加えて、菌の項目に合わせて腸内環境を改善するためのアドバ

イスもお伝えします。全国1,500件以上の医療機関で受けられる「マイキンソー プロ（Mykinso Pro）」や乳幼児に特化した検査サービス「マイキンソー キッズ（Mykinso キッズ）」も展開しています。



- ・ サービスサイト：<https://mykinso.com/>
- ・ 紹介動画：<https://youtu.be/GtlxFi92RFA>

## 会社概要

「細菌叢で人々を健康に」を企業理念に掲げ、腸内フローラをはじめとする常在細菌叢と心身の健康・疾患リスクとの関連を解明し、全ての人々の日常に個別最適な解を提供することで、誰もが自然と健康になれる社会を目指しています。その一環として、腸内環境の状態を把握することが健康維持・増進に繋がるとの考えから、自宅で手軽にできる腸内フローラ検査「マイキンソー（Mykinso）」を開発しました。日本人の大規模な菌叢データベースと高度なデータサイエンス技術を活用し、検査サービスの拡張やOEM開発、システム構築支援、匿名加工情報の研究利活用推進など、菌叢データに基づく事業を多角的に展開しています。

- ・ 会社名：株式会社サイキンソー

- ・ 設立 ：2014年11月19日
- ・ 所在地：東京都渋谷区代々木1-36 -1 オダカビル2階
- ・ 代表者：代表取締役 原 洋介
- ・ 主な共同研究先：大阪大学微生物病研究所
- ・ HP ： <https://cykinso.co.jp/>

＜本リリースに関するお問い合わせ＞  
株式会社サイキンソー 広報担当  
電話： 03-5309-2522  
メールアドレス：[public\\_relations@cykinso.co.jp](mailto:public_relations@cykinso.co.jp)