

2020年6月

「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「ビフィズス菌トレ」でカラダの内側と外側から“大腸の腸内環境”を改善し全身の健康を目指す

腸から未来を変えていこう。

「ビフィズス菌トレプロジェクト」始動！

第一弾はトップアスリートの「長友 佑都」さん

～長友選手の腸内環境改善をサポートし更なる進化へ～

森永乳業(東京都港区、代表:宮原道夫)は、6月より「ビフィズス菌トレプロジェクト」を開始します。プロジェクト第一弾では、株式会社 Cuore(東京都港区、代表:長友佑都)とタッグを組み、トップアスリートでありプロサッカー選手の長友選手とともに、大腸の腸内環境改善サポートに取り組んでまいります。

近年、科学の進歩により大腸に生息する腸内細菌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。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ない現状があります。森永乳業では本プロジェクトを通じて、50年以上にわたる「ビフィズス菌」、「腸内フローラ」の研究の中で培った、有用な情報を発信し、皆さまの健康サポートに努めてまいります。

## 1. プロジェクト概要

大腸は全身の健康の要と言われており、大腸ケアに欠かせないのが「ビフィズス菌」です。

「ビフィズス菌トレ」とは、「ビフィズス菌」と「知識」「食事」「運動」「こころ」を組み合わせ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。

「ビフィズス菌トレプロジェクト」では、「ビフィズス菌」が持つチカラで、全身の健康の要である大腸の腸内環境を整え、人々の健康的な生活をサポートすることを目指し、「ビフィズス菌トレ」を中心に様々な情報を発信してまいります。

第一弾として、常に世界の第一線で活躍・挑戦し続ける長友選手とタッグを組み、森永乳業独自のビフィズス菌を活用した「ビフィズス菌トレ」を通じて、長友選手のカラダを内面からバックアップし更なる進化をサポートいたします。

「ビフィズス菌トレプロジェクト」ウェブサイトや長友選手、森永乳業の SNS などでは、健康的な生活に興味、関心のある多くの方々に向けて、長友選手の「ビフィズス菌トレ」の取り組み内容や体験レポートだけでなく、ビフィズス菌や腸内フローラに関する正しい知識やトレーニングメニュー、大腸の役割やその重要性、などについてご紹介していきます。



- 「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/)
- 長友佑都 Twitter <https://twitter.com/YutoNagatomo5>
- 長友佑都 Instagram <https://instagram.com/yutonagatomo55?igshid=1evbjt6vrbrm7>

## 2. 腸から未来を変えていこう。「ビフィズス菌トレプロジェクト」内容

<取り組み内容>

- ・長友選手の更なる進化・成長を目指す腸内改善サポート活動とそのレポート
- ・「ビフィズス菌トレプロジェクト」ウェブサイトを通じた情報発信  
長友選手が森永乳業の「ビフィズス菌」を取り入れることで現れた変化・結果のレポート(腸内ダイアリー)や、『腸から未来をかえていこう。』をキーワードに、「ビフィズス菌」と「知識」「食事」「運動」「こころ」を組み合わせ、皆さまにも取り入れていただきたい知識・トレーニングメニュー・レシピ等を、知識「教えて小田巻さん！」、食事「ビフィズス菌トレレシピ」、運動「NAGATOMO×ビフィズス菌トレエクササイズ」、こころ「NAGATOMO×マインドジャーナル」といったコンテンツで紹介する予定です。
- ・ビフィズス菌トレを省略した「#ビ菌トレ」のタグを活用し、多くの方に認知、共感いただけるよう取り組みます



[https://www.morinagamilk.co.jp/learn\\_enjoy/b-kin-training/](https://www.morinagamilk.co.jp/learn_enjoy/b-kin-training/)

### ビフィズス菌トレプロジェクト第一弾 「長友佑都」選手のコメント

こんにちは、長友佑都です。この度、僕のパフォーマンス向上の取り組みとして、50年以上にわたりビフィズス菌研究をしている森永乳業様の「ビフィズス菌トレ」という新たな取り組みをご一緒させていただくことになり、その一環として、僕自身の腸内検査と腸内改善サポートをしていただく事となりました。僕はこれまで、体幹トレーニングやヨガといった運動トレーニングと身体の中に入る食事のトレーニングを日々続けてきました。そして、今2022年のカタールW杯に向けて自分自身を更に進化させ、もう1つステージを上げる必要があると思っています。そこで着目したのが「腸内環境の改善」です。僕自身、シーズン中は長距離移動や連戦が重なるとお腹を壊すことが昔からありました。だから、今回、僕のコンディショニングのサポートとして協力くださる森永乳業様と「ビフィズス菌トレ」の活動に取り組むことにより、僕自身の腸内環境の状態を理解し、その上でコンディショニングを維持・安定させるために何をすべきか？を知って課題を解決していきたいと思っています。また、腸内環境の改善が、自分のコンディショニングや体感、自分のプレーにどう影響してくるのか楽しみにしています。同時にビフィズス菌は身体を整える最後のピースになるのではと期待もしています。

長友佑都、まだまだ更なる進化・成長を求めて挑戦を開始します！

皆さんも、ぜひ、今後の森永乳業様との「ビフィズス菌トレ」の活動にご期待ください。

## <長友佑都選手プロフィール>



### 長友 佑都 (ながとも ゆうと)

1986年、愛媛県生まれ。2008年FC東京でJリーグデビュー。同年5月には日本代表に初招集され、8月北京オリンピックにも出場。2010年の南アフリカW杯では全4試合にフル出場し、同年7月にはセリエAのチェゼーナに移籍。さらに2011年1月には名門インテル・ミラノへ移籍。2014年ブラジルW杯でも全試合フル出場を果たす。2018年トルコ1部ガラタサライSKへ期限付き移籍。2018年ロシアW杯では自身初の決勝トーナメント進出を実現する。2019年ガラタサライSKに完全移籍。ストレッチとヨガ、体幹トレーニングの要素を取り入れたオリジナルメソッドや、専属シェフや医師と共に「ファットアダプト食事法」などを独自に開発。体の外側と内側の双方からアプローチするスタイルで、アスリートとして高いパフォーマンスを発揮し続け、2022年カタールW杯を目指すと公言している。

### 3. 「長友選手」と取り組む経緯

森永乳業は、長友選手のカラダづくりや食事管理などへの徹底した取り組み、常に現状を超えていこうとする姿勢にトップアスリートとしての意識の高さを感じました。その長友選手から「自己管理を徹底していても、長い海外生活の中でおなかの調子が良くない時がある」という悩みを伺い、当社の長年の研究知見を活かして腸内環境の改善に取り組むことで、カラダの内側から長友選手の更なる進化をサポートしたいと考えました。

また、当社では、中期経営計画の基本方針に ESG 重視経営の実践を掲げており、“次世代育成”をテーマの1つとしています。 健全な心身のために必要な“食の大切さ”を学んでもらうと同時に、主体性・自律性やチャレンジ精神等、内面の成長をサポートし、サステナブルな社会づくりに繋がる次世代の育成に努めています。長友選手も、サッカーアカデミーYNFAの設立、アスリートの力で世の中の健康課題解決を目的としたCuoreの設立、一人親家庭支援活動にも力を入れられている点に強く共感しました。

長友選手との「ビフィズス菌トレプロジェクト」における具体的な活動や成果を適宜ご紹介してまいります。また、長友選手の様々な活動や繋がりのある方々の「ビフィズス菌トレプロジェクト」への参画・拡充を予定しております。今後の活動にご期待ください。

### 4. お問い合わせ先

森永乳業株式会社 広報 IR 部 見上・渡辺 TEL 03-3798-0126 メールアドレス pr@morinagamilk.co.jp  
素材企画グループ 赤津・米澤

株式会社 Cuore 津村・北村 TEL 03-6803-8455 メールアドレス info@cuore-nagatomo.com

<お客さまからのお問い合わせ先> お客さま相談室 フリーダイヤル 0120-369-744

<森永乳業ウェブサイト> <https://www.morinagamilk.co.jp>

<「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/)

<森永乳業公式 Twitter> 森永乳業@もーりー (@morinaga\_milk\_)

<森永乳業公式 Youtube チャンネル> <https://www.youtube.com/channel/UCJ9UcQ5mGnPomIOH8LnG5VQ>

以上