

～今後の健康社会の救世主となる「〇活」習慣を再発見～
近年流行する美容・健康のための様々な「〇活」習慣を
一つで叶える理想の習慣こそが「菌活」=「きのこ活」
※菌は訓読みで「きのこ」

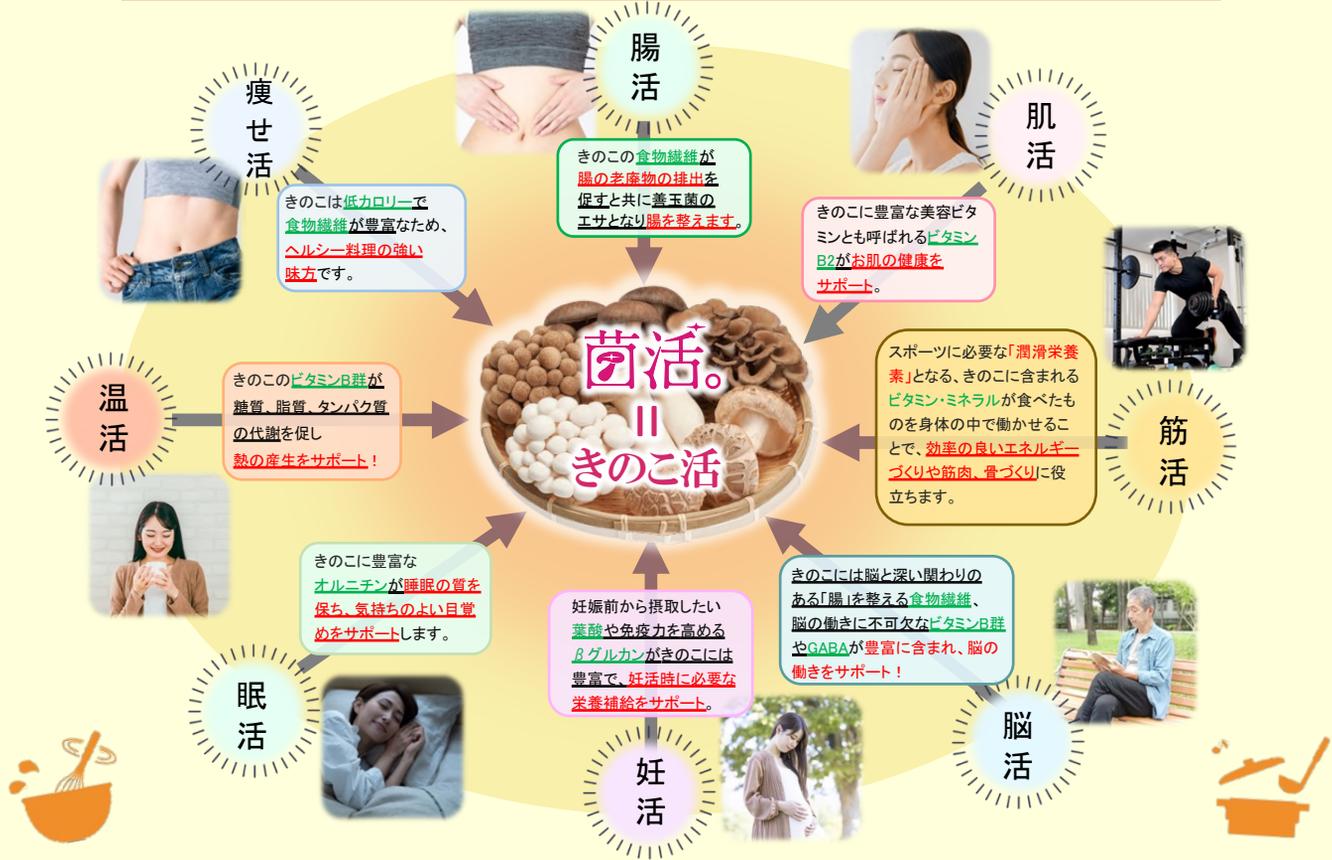
ホクト株式会社(本社:長野県、代表取締役社長:水野雅義)では、菌食材の王様である「きのこ」を積極的に食事に取り入れて、健康な毎日を目指す生活習慣「菌活」を2013年より提唱しております。昨今、美容・健康に関する「〇活」という言葉が増える中、今後の健康社会に渴望される「〇活」は何か、ということについてアンケート調査を実施して再検証し、さらに料理研究家 浜内千波先生に、これからの健康社会に役立つ「菌活」の重要性についてご意見をお伺いいたしました。

「菌活」とは？

「菌活」とは、きのこを食べて、身体の内側から健康で美しくなる「きのこ活」のことであり、**腸活、肌活、筋活、脳活、妊活、眠活、温活、痩せ活などすべての理想を叶える生活習慣**です。「菌」は訓読みで「きのこ」と読むように、菌類であるきのこは菌そのものだけを食べられる唯一の食材で「菌食材の王様」と呼ばれています。



美容・健康に関する様々な習慣を 一挙に叶える理想の習慣こそが「菌活」

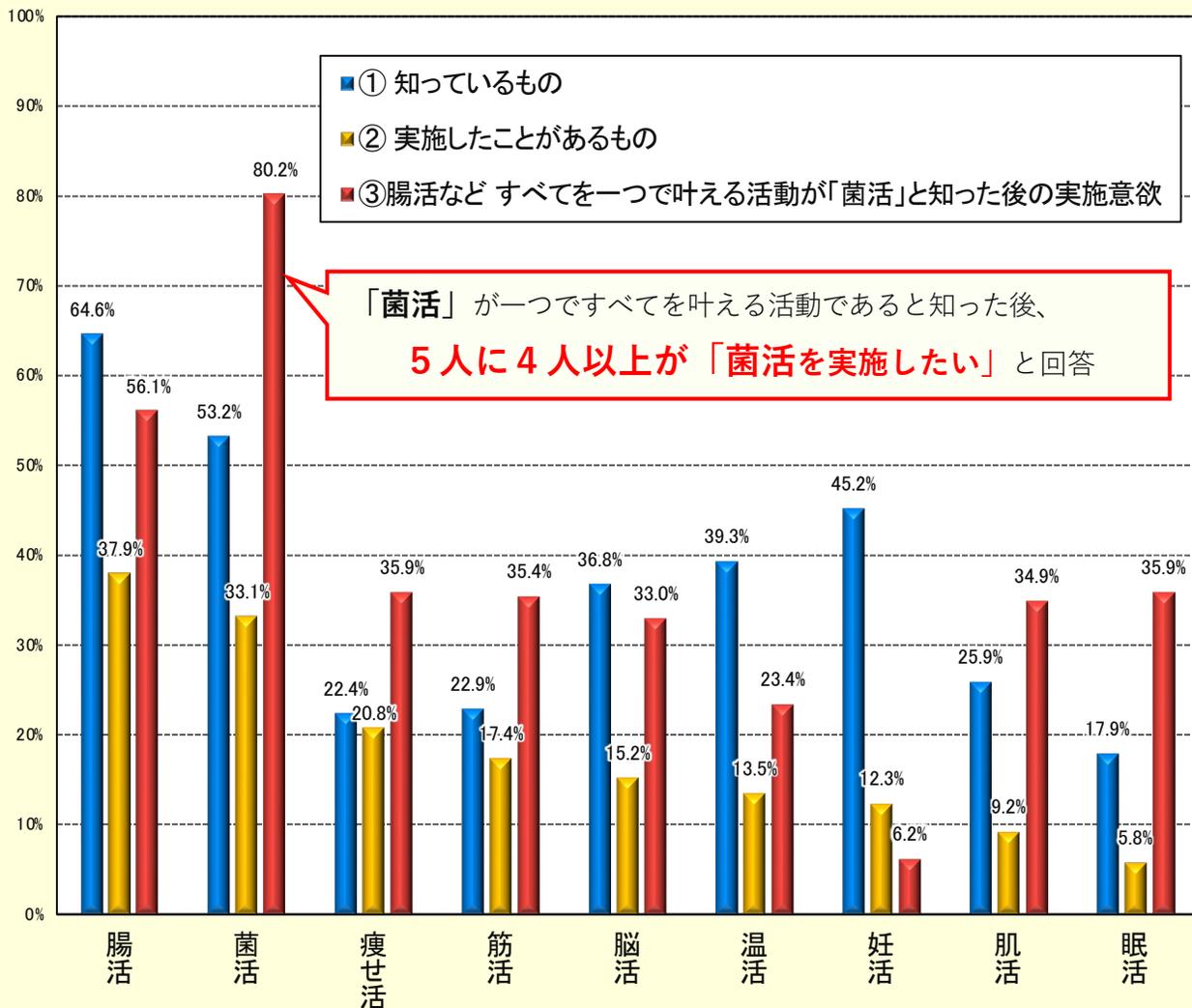


きのこには、食物繊維、ビタミンB群、エルゴチオネイン、オルニチン、GABA、βグルカン、ビタミンD、カリウムなど多くの栄養素が含まれ、整腸作用、美肌、筋肉・骨づくり、脳の働きをサポート、免疫維持、快眠、代謝アップ、ダイエット、夏バテ予防など様々な効果効能があり、「菌活」は美容・健康に関する全ての理想を叶えてくれる習慣です。

きのこの効果について、詳しくは

美容・健康に関する活動「〇活」の

①「認知率」②「実施率」③腸活などすべてを一つで叶える活動が「菌活」と知った後の実施意欲



認知率は、1位「腸活」、2位「菌活」、3位「妊活」となり、実施率は、1位「腸活」、2位「菌活」、3位「痩せ活」の順で、認知率・実施率ともに「腸活」・「菌活」への関心の高さが伺えました。

「腸活」と「菌活」を比較すると、認知率は、「腸活」64.6%に対し「菌活」は53.2%と腸活に比べ-11.4ptとなり、実施率は「腸活」37.9%に対し「菌活」は33.1%(-4.8pt)で「腸活」の方が関心が高い結果となりました。

ただ、その後に腸活などすべてを一つで叶える活動が「菌活」と知った後は、「菌活」の実施意欲が上昇し、5人に4人以上が「菌活を実施したい」と回答しました。「腸活」と「菌活」の実施意欲を比較すると、「腸活」56.1%に対し「菌活」は80.2%と、菌活が+24.1pt上回る結果となりました。

(株)クロス・マーケティング QiQUMO webアンケート調査 (調査日: 2024年6月11日、対象: 20代~60代男女500名)



《浜内千波先生のコメント》

健康の大切さがさらに見直されている今、“菌活”というワードをかなり耳にするようになりましたね。身体によい菌食材の「きのこ」を取り入れて健康を目指す「菌活」は、腸活、肌活、筋活、脳活、妊活、眠活、温活、痩せ活など、近年流行している健康維持のためのこれらの活動がすべて包括でき、皆様を助けてくれます。それぞれの活動を個々に行う方が多くいらっしゃいますが、**もったいない！「菌活」を行えば、すべてを効率よく叶えることができますよ。**

様々な健康のための活動を叶える「菌活」ですが、その中でもより大切だと思ふ効果が「腸活」です。といいますのも、腸は、人間が生きていく上で必要不可欠な『栄養を吸収する』という役割や、外界から侵入した病原菌などを退治し、体外に排出する『免疫機能』を担っているからです。

我々は食べ物を取り入れて身体を作るのと同時に、免疫機能によって外界のあらゆる外敵やストレスから身体を守っています。このシンプルな流れと仕組みは、時としてつい忘れがちになっているかもしれません。

きのこは腸の老廃物の排出を助けたり、善玉菌を増やしたりして腸内環境を良好にしてくれます。腸が元気な状態ですと、しっかりと身体を作り・守ってくれる状態が整っているということになりますね。

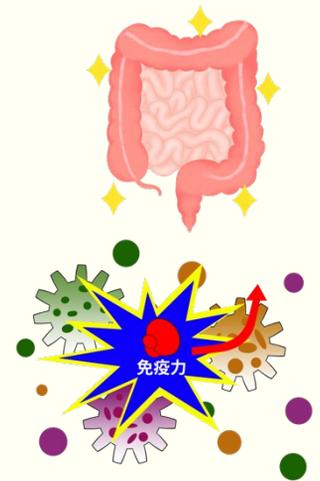
また「菌食材」のきのこは、腸活に役立つ「食物繊維」の他にも、肌活に役立つビタミンB2やエルゴチオネイン、眠活に役立つGABAやオルニチンなど、ビタミン・ミネラル・アミノ酸といった様々な栄養素を含んでいます。これが、菌活が様々な活動を叶えられる理由でもあります。

菌そのものである「きのこ」は、おいしく、そして普段の食事に取り入れやすい身近でとてもお利口な食材といえると思います。年中手に取ることができ、すぐに使えて、ジャンルにとらわれない、色んな料理に応用出来るのも嬉しいですね。

今の時代、色々なものを可視化することが重要視されている部分もありますが、自分の身体の中の状態は見る事が出来ません。今は病気ではないから大丈夫ではなく、見えない所で体は悲鳴を上げていたりするかもしれませんので、**腸活、肌活、筋活、脳活、妊活、眠活、温活、痩せ活等全てを一つで担え、簡単に始められる「菌活」は今の時代にぴったり。**先が見えにくい時代だからこそ、**自分を自分で守る「きのこで菌活」**を、今すぐにでも始めて、大切な自分で、イキイキとした人生を笑顔で過ごしてください。



浜内千波先生



浜内千波 先生 profile

徳島県生まれ。大阪成蹊女子短期大学栄養学科卒業後、証券会社OLを経て岡松料理研究所へ入所。1980年にファミリーッキングスクール(東京・中野坂上)開校。1991年に企画フードハウスを設け、食ビジネス全般において、ホテルや食品メーカー、コンビニエンスストアの食品開発・事業所給食などのプロデュースを手がける。

『家庭料理をちゃんと伝えたい』……という思いで、料理教室を主宰するなど『料理は、もっともっと夢のある楽しいもの』をモットーに、テレビ番組や料理ビデオの出演、講演会、雑誌や書籍の執筆活動、各種料理講習会への参画を積極的に行うなど、幅広い分野で精力的に活動。



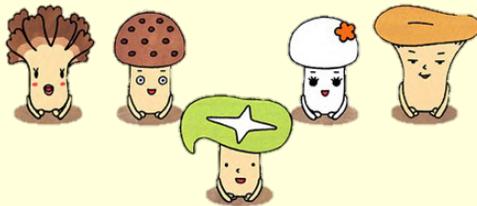
料理研究家
浜内 千波先生

[書籍(一部抜粋)]



(他多数)

ホクトでは、美容・健康に関する様々な「〇活」習慣を、一つで全てを効率よく叶える理想の習慣「菌活=きのこ活」を通して、元気に笑顔で 毎日をご過ごす人が増え、今後の健康な社会づくりの一助となれるよう、引き続き 精力的に活動してまいります。



会社情報

会社名……ホクト株式会社
代表……代表取締役社長 水野雅義
所在地……長野県長野市南堀138-1
〈公式サイトURL〉
<https://www.hokto-kinoko.co.jp/>



Hokto Premium
— 2977-172 —

■ 本リリースに関するお問い合わせ ■

ホクト株式会社 営業本部 営業企画課 担当:鈴木(すずき)・伊藤(いとう)
TEL:026-243-3115/FAX:026-243-2121
Mail: mika.suzuki@hokto-kinoko.co.jp / risa.itou@hokto-kinoko.co.jp

※尚、別紙にて、今人気の夏にオススメのきのこの活用法「きのこペースト」についてご紹介させていただきますので、重ねてご活用頂けますよう宜しくお願い致します。

きのこペーストとは

これまできのこが不得意だった方や、きのこを使えなかった料理にも、食卓以外の場所でも、簡単にきのこの栄養素を取り入れて頂けるように、ホクトが考案した「きのこペースト」。きのこのうま味と栄養をお手軽に味わえて、様々な料理に活用できます。



きのこペーストの作り方

◆材料

- ・エリンギ 50g
- ・ブナシメジ 50g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 90ml
- ・マヨネーズ 小さじ1 (または牛乳大さじ1)
- ・塩 ひとつまみ(0.5g)



◆作り方

- ①フードプロセッサー(またはミキサー)に石づき切ったブナシメジとエリンギ、その他の材料を全て入れて攪拌する。
- ②耐熱保存容器に(1)を入れ、フタをせずに電子レンジ(600W)で3分半～4分程加熱し、加熱後によくかき混ぜる。※粗熱をとってからご使用ください。

5分で作れる！簡単・便利！



きのこペーストの使い方(一例)

簡単、便利、入れるだけ！
うま味と栄養アップ!!

- パンに塗って簡単きのこトーストに
- 牛乳に溶いて即席ポタージュに
- チャーハンの味の決め手に
- 唐揚げの下味に
- ハンバーグやつくねのつなぎに
- ディップソースに
- 卵の代わりにお菓子里に
- 和えものやサラダに
- レンジで加熱するだけでせいんべいに
- ホワイトソースの代わりにしてグラタンに

…等々 使い方は自由自在!!



夏に役立つ「きのこ」の栄養と健康効果



① ダイエットに！

低カロリーで食物繊維が豊富なため、ヘルシー料理の強い味方です。



② 紫外線対策に！

美容ビタミンとも呼ばれるビタミンB2がお肌の健康をサポート。



③ 腸を整える！

食物繊維が腸の老廃物の排出を促すと共に善玉菌のエサとなり腸を整えます。



④ 夏バテ予防に！

ビタミンB1がエネルギーチャージを助けて夏の疲れケアをサポートします。



⑤ 夏冷え対策！

葉酸やナイアシンはエネルギー代謝に関わり、血行を正常に保つので、夏の冷房対策に役立ちます。



⑥ 免疫維持をサポート！

βグルカンが免疫維持を助け、風邪や不調に負けない身体づくりを応援します。



⑦ ぐっすりサポート！

オルニチンが睡眠の質を保ち、気持ちのよい目覚めをサポートします。



⑧ スポーツに！

きのこに豊富な「潤滑栄養素」は食べたものを身体の中で働かせることで、効率の良いエネルギーづくりや筋肉、骨づくりに役立ちます。



⑨ デトックスに！

カリウムが体内の余分な塩分の排出を促し、溜め込みにくい身体づくりを応援します。



⑩ アルコールケアに！

肝臓で重要な働きをするオルニチンの働きで、アルコールケアをサポートします。



⑪ リラックスしたい時に！

GABAが神経の興奮を抑制し、気持ちを落ち着かせます。



⑫ 丈夫な骨づくりに！

ビタミンDがカルシウムの吸収を助けることで、お子様の成長やケガをしにくい骨づくりに役立ちます。

きのこの効果について、詳しくは

きのこらぼ

検索