



# 5月24日 菌活の日



お陰様で制定10周年。現代の健康習慣として、更に注目が高まる「菌活」。  
～ 年々厳しさを増し続ける“日本の夏の暑さ”から皆様を守りたい～



ホクト株式会社(本社:長野県長野市、代表取締役社長:水野雅義)では、菌食材の王様と呼ばれる「きのこ」を食事にとり入れて健康な毎日を目指す生活習慣「菌活」を2013年より提唱しています。

近年、日本の夏は激しい気候変動により身体への負担が急激に増えています。夏の身体にも嬉しい栄養素を手軽に補える「菌活」を実践いただくことで、そんな環境の中でも、変わらない健やかな毎日をお過ごしいただけるよう、ホクトはきのこを通じて、皆さまの夏の元気を守り、応援してまいります。

## ＜2026年5月24日「菌活の日」制定10周年＞

「菌活の日」とは、2013年5月24日、テレビCMを通じて初めて「菌活」という言葉を発信した日にちなみ、様々な健康効果を持つきのこで、毎日を笑顔で健康にお過ごしいただくきっかけとなる日として2016年にホクトが制定しました。お陰様で今年、制定10周年を迎えます。健康志向の高まりもあり、「菌活」の認知率は年々上昇しており、多くの方々の暮らしに親しまれる健康習慣の一つとなっています。※「菌」という漢字は訓読みで「きのこ」と読みます。

### 「菌活」とは

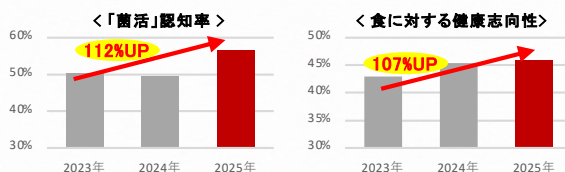
「菌活」とは、きのこを食べて、身体の内側から健康で美しくなる「きのこ活」のことであり、腸活、肌活、筋活、脳活、妊活、眠活、温活、痩せ活など様々な理想を叶える生活習慣です。

「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われる唯一の食材で「菌食材の王様」と呼ばれています。



### 「菌活」認知率と食への健康志向の推移

現在「菌活」の認知率は約56%となっており、半数以上の方にご認識いただいています。健康志向の高まりもあり、直近3年では更に認知率が上昇し、「菌活」が暮らしの一部として根付き始めていると考えられます。



※「健康志向」は食に対する志向性のうち毎年1位であり、「経済性志向」「簡便化志向」と続く



— 10年間の感謝を胸に、次の10年へ。 —  
きのこのチカラで、もっと健康で笑顔溢れる毎日を。

お陰様で「菌活の日」は制定10周年を迎えます。  
ホクトはこれからも、健康の中心を担う食材「きのこ」を通し、  
様々な健康・美容習慣を網羅する理想の習慣「菌活」が  
健康な社会づくりの一助となり、  
笑顔で元気な毎日を送る人が一人でも増え、  
より良い社会となることを願い、  
今後も精力的に活動してまいります。



大好評開催中! —「菌活の日まであと何日?」—



# カウントダウン キャンペーン

キャンペーン期間 2026.5/1 (FRI) - 5/24 (SUN)



2026 May 5			
Sun	Mon	Tue	Wed
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24 菌活の日!	25	26	27
		28	

**【締切間近】『「菌活の日まであと何日?」カウントダウンキャンペーン』好評開催中!**

ホクトHP内特設ページでは、5月1日から5月24日「菌活の日」当日まで、「菌活の日まであと何日?」に答えてご参加いただくカウントダウンキャンペーンを開催しています。期間中は毎日抽選で10名様に、豪華賞品をプレゼントしております。5月24日まで開催しておりますので、ぜひご参加ください。

◆キャンペーンの詳しい情報は、以下をご覧ください。

『菌活の日』特設ページ <https://www.hokto-kinoko.co.jp/kinkatsunohi2026/op-movie/>

# 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」



きのこは、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、カリウム、オルニチン、GABA、エルゴチオネイン、βグルカンなど多くの栄養素が含まれており、整腸作用、健康な肌づくり、筋肉・骨づくり、脳の働きのサポート、免疫維持、睡眠サポート、代謝維持、ダイエットなど様々な身体に嬉しい働きがあり、美容・健康に関する様々な理想を叶えてくれる食材です。

特に夏場は食欲不振、疲れ・倦怠感、睡眠不足、紫外線によるダメージなど身体に様々な負担がかかる季節です。きのこに含まれる様々な栄養素は、それらの不調をケアし、夏を元気に過ごすのに役立ちます。

きのこの効果について、詳しくは

## 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/>

### ■ 本リリースに関するお問い合わせ ■

ホクト株式会社  
営業推進部 営業企画課 伊藤(いとう)  
TEL:026-243-3115/mail:risa.itou@hokto-kinoko.co.jp