

様々な美容・健康習慣をすべて網羅する理想の「〇活習慣」は「**菌活**」と判明！



5月24日 **菌活の日**



10年目の「菌活の日」を記念して素敵な賞品が当たるキャンペーン開催！

10th 5月24日 24th May, KINKATSU Anniversary

菌活の日

きのこは、菌そのものを食べることでできる唯一の食材。さあ、菌を食べて活力に溢れた笑顔な毎日を。「菌活」で叶える。※菌は訓読みで「きのこ」

「菌活」とは「きのこ活」。
腸活・肌活・筋活・脳活・妊活・眠活・温活・痩せ活等
すべての理想を網羅した生活習慣(〇活)。

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」と書いて訓読みで「きのこ」と読むように、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、一年を通した菌活で、毎日を健康で豊かに笑顔で生活していただくきっかけとなる日として、ホクトがテレビコマーシャルを通して初めて菌活を全国に発信した5月24日を「菌活の日」と制定いたしました。

「菌活の日」制定から10年目を記念して、皆様から「きのこで菌活」にまつわるエピソードを募集し、ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な賞品をプレゼントする「10th菌活の日 きのこからの贈り物」キャンペーンを5月24日から開催いたします。

また 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にて再検証したところ、「菌活」への期待が昨年よりもさらに高まっていることが分かりました。

「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。

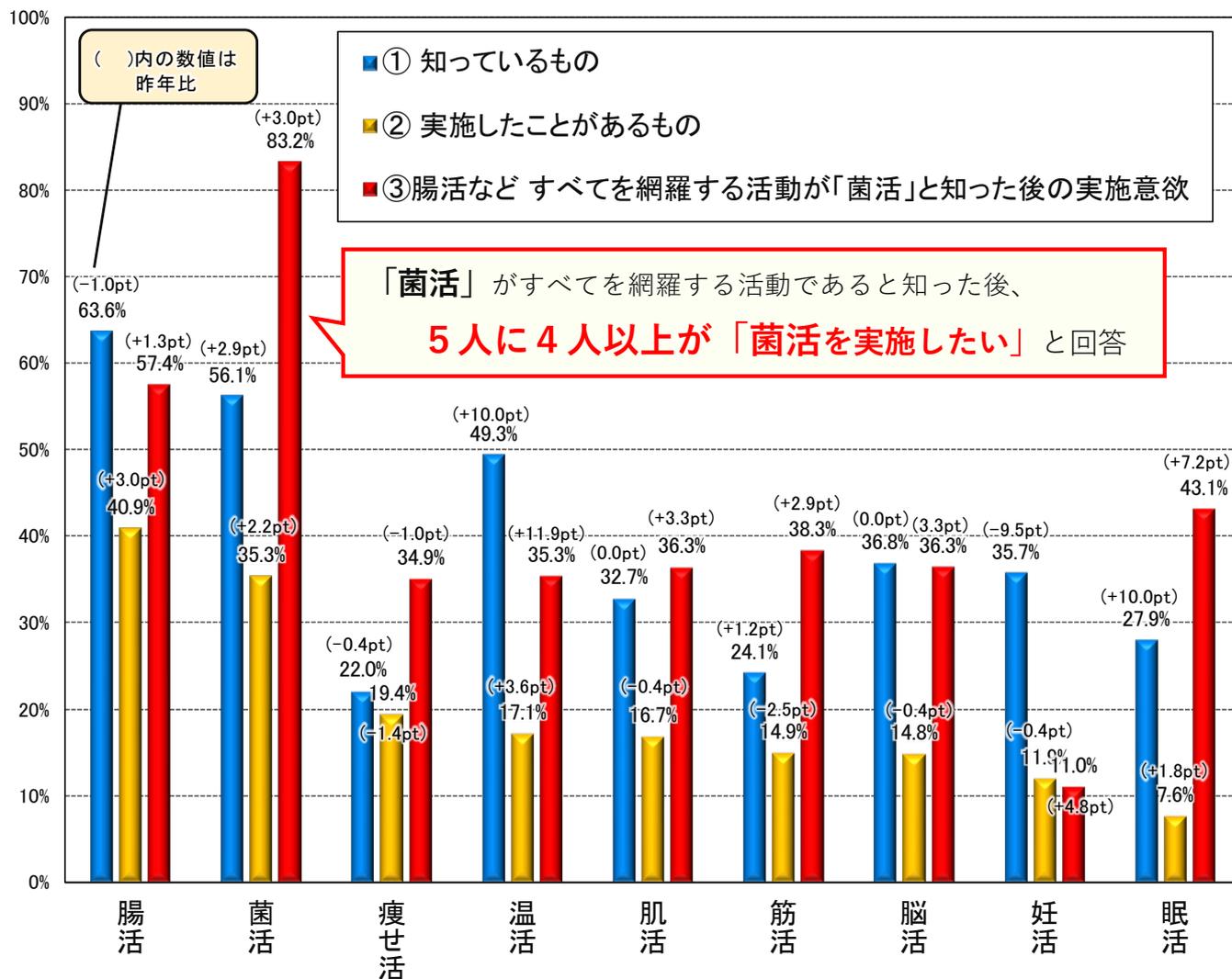
「菌」は訓読みで「きのこ」と読むように、菌類であるきのこは菌そのものだけを食べられる唯一の食材で「菌食材の王様」と呼ばれています。



美容・健康に関する活動の全てを「菌活」が網羅すると知った後の

「菌活」の実施意欲は83.2%と他の様々な「〇活」と比べて圧倒的支持！

昨年と比較すると、「菌活」の**認知率は+2.9pt**、**実施率は+2.2pt**、**腸活などすべてを網羅する活動が「菌活」と知った後の実施意欲は+3.0pt**と菌活への注目度と期待が更に上昇！！



認知率は、1位「腸活」、2位「菌活」、3位「温活」となり、実施率は、1位「腸活」、2位「菌活」、3位「痩せ活」という結果となり、「腸活」・「菌活」への関心の高さが窺えました。

また、腸活などすべての「〇活」を網羅する活動が「菌活」であるを知った後、**83.2%の方が「菌活を実施したい」と回答**し、他の「〇活」と比べて圧倒的支持を得る結果となりました。

さらに昨年の調査と比較すると、**「菌活」の①認知率は+2.9pt**、**②実施率は+2.2pt**、**③すべてを網羅するのが「菌活」と知った後の実施意欲は+3.0pt**とすべての項目で昨年より高まり、菌活への注目と期待の高さが更に高まっていることが明らかになりました。

(株)クロス・マーケティング QiQUMO webアンケート調査

(調査日: 2025年5月12日・2024年5月20日、対象: 20代~60代男女500名)

料理研究家 浜内千波先生も推奨する「菌活」=「きのこ活」

《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ると思いますが、**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。

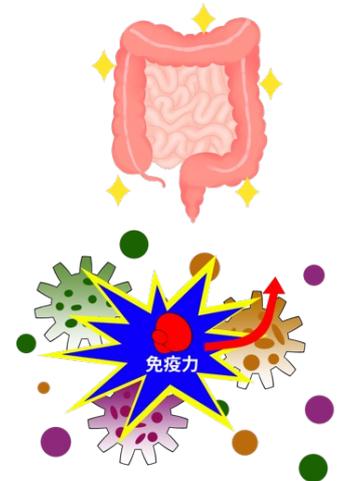
また「菌食材」のきのこは、腸活に役立つ「食物繊維」の他にも、肌活に役立つビタミンB2やエルゴチオネイン、眠活に役立つGABAやオルニチンなど、ビタミン・ミネラル・アミノ酸といった様々な栄養素を含んでいます。これが、菌活が様々な活動を叶えられる理由でもあります。

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、見えない所で身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。



料理研究家
浜内千波先生

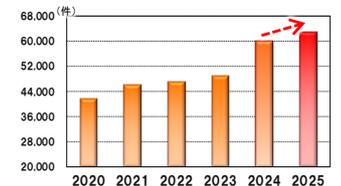


「10th菌活の日 きのこからの贈り物」キャンペーン開催！



「菌活の日 カウントダウンキャンペーン」の応募数

＜期間：2025年5月1日～5月24日＞



昨年比105%UPで推移中！

【期間】 2025年5月24日(土)～7月21日(月)

＼菌活エピソードを大募集！

きのこで菌活にまつわるエピソードを募集し、ご投稿いただいたすべての方の中から抽選で、計 60名様にあなただけの「オリジナルまな板」や「オリジナルペアグラス」をプレゼント♪さらに、抽選で外れた方の中から100名様にQUOカードPay500円分をプレゼントいたします。

※いただいたエピソードはホクトホームページ他でご紹介させていただく場合がございます。

A賞

オリジナルまな板 30名様

【原材料】木曽ひのき
【サイズ】縦21cm、横42cm、厚さ3.2cm

名入れイメージ

木曽ひのきの上質な部分のみを使い、職人が仕上げたまな板にレーザーで文字を刻印できます。

B賞

オリジナルペアグラス 30名様

【原材料】ガラス
【サイズ】口径62mm、高さ164mm、容量360cc(満杯容量)

写真彫刻イメージ

ビールやサワー、ジュースにもお使い頂けるロングタンブラーグラスに文字や写真が彫刻できます。

Wチャンス!! 100名様 外れた方にも抽選で **QUOカードPay500円分**

本キャンペーンの特設ページ: https://www.hokto-kinoko.co.jp/10th_kinkatsunohi/
(5月23日公開予定)

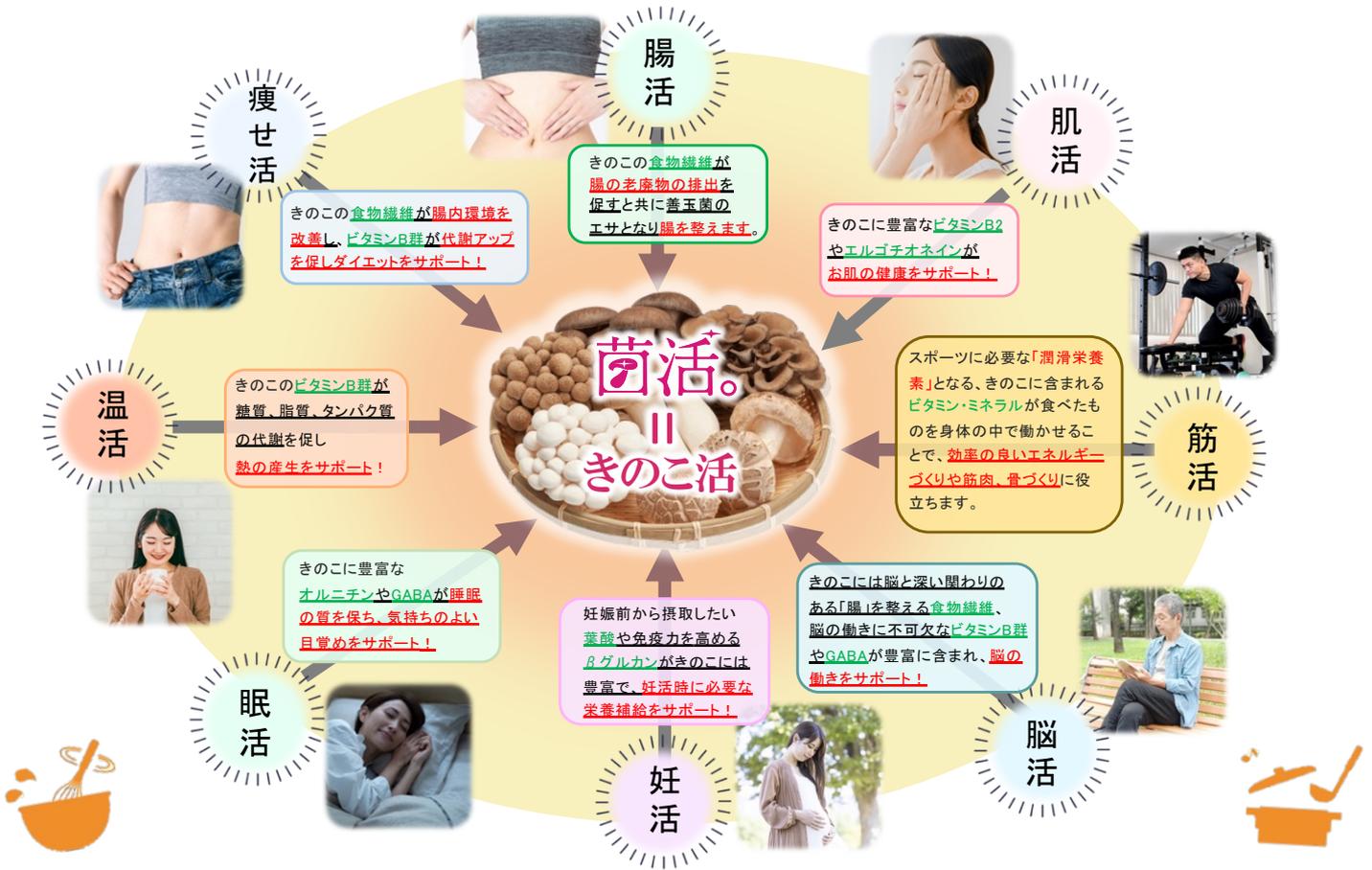
【菌活エピソード例】

豆腐ハンバーグにしめじと舞茸のきのこソースをかけました。菌活を始めたら便通が良くなって肌荒れしなくなりました。これからも続けたいと思います。

女性の多い職場で働いています。皆、仕事に家事に忙しいのに美容にも気を使っていて...私も負けずに菌活で身体の中からキレイを目指します！

菌活をしてから前よりも体が強くなりました！放課後に子供教室のコーディネーターとして毎日働いてますが子供達とアクティブに活動出来て、45歳でもまだまだ頑張れます☆

美容・健康に関する様々な習慣をすべて網羅す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ているため、整腸作用、肌ケア、筋肉・骨づくり、免疫維持、ダイエット、夏の体調管理など様々な効果効能があり、「きのこで菌活」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

きのこらぼ

検索

2025年5月24日に、お陰様で10年目の「菌活の日」を迎えます。

ホクトは、健康の中心を担う食材「きのこ」^{きのこ} = 「菌活」を通し、
様々な美容・健康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。



© 2002 HOKUTO/H/T

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 担当:伊藤(いとう)
TEL:026-243-3115/FAX:026-243-2121/mail:risa.itou@hokto-kinoko.co.jp