

腸内フローラ検査キット、腸活アンケート結果。

腸活経験者は 96%、効果実感は 15%、今後も続ける人は 91%。

新しい腸活、複合ルミナコイド健康食品「ルルミルク」への期待値は 91%。

複合ルミナコイド健康食品の「ルルミルク」を試してウェルネスライフを実現していただきたい。

「腸内フローラに欠かすことができない栄養」に着目し、開発した複合ルミナコイド健康食品『Lulumilk（ルルミルク）』を販売する株式会社 Smart Lab（本社：東京都千代田区、代表取締役：酒井康光）は、1月26日腸内フローラの日を記念して行った、「腸内フローラを知りウェルネスライフを実現する」ための一環として、腸内検査キットプレゼントキャンペーンを実施しました。応募が締め切られましたのでアンケート集計を報告いたします。

◆実施したキャンペーン概要

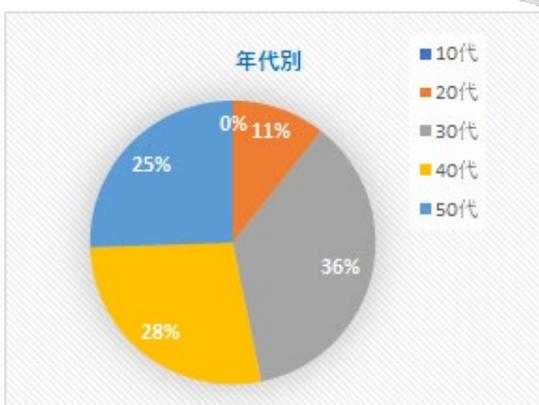
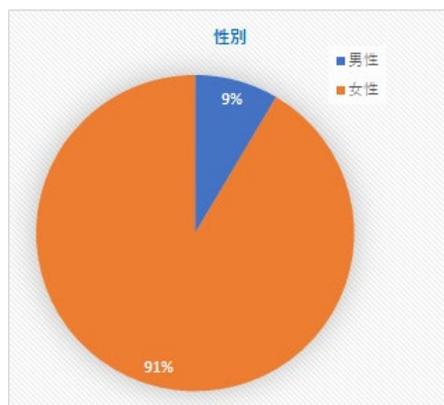
1月26日（水）～2月16日（水）の期間中に応募サイト内のアンケートに答えて応募された方の中から抽選で10名の方に腸内フローラ検査キット（検体提出後の判定報告含む）をプレゼント。選に漏れた方の中から抽選で20名の方にルルミルク（450g）一袋をプレゼントいたします。

現在抽選の結果に従い当選者への賞品発送準備を進めております。

検査キットが届いた方は所定の住所に検体を送付いただければ、検査結果は4週間～6週間で届きます。

ルルミルクが届いた方は、450g一袋で約一か月分ございますので、腸内フローラに栄養を与え、腸内フローラが短鎖脂肪酸を産生することによって起きる、腸からウェルネスライフを実現するプロセスをご体験ください。

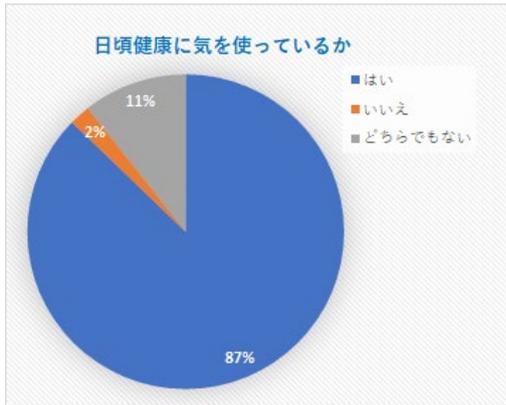
◆応募者アンケート結果 ◆性別・年代



応募者の 91% は女性。

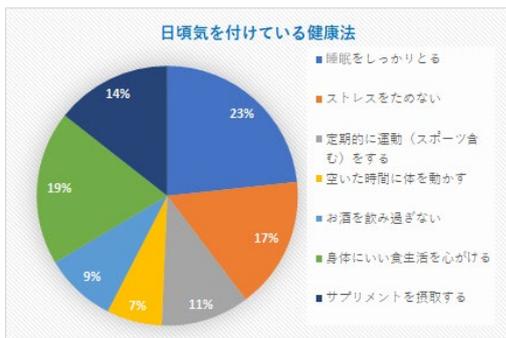
年代別では 30歳代が 36%で最大。次いで 40歳、50歳代が 28%、25%。

◆日頃健康に気を使っているか？



腸内フローラ検査に興味を持つほどの人たちは、日頃から健康に気を付けた生活を送っており、87%の人が「はい」と答えている。

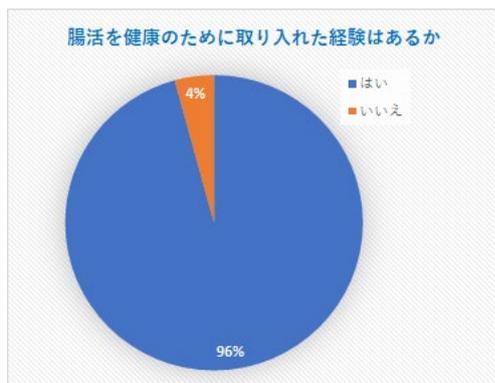
◆日頃気を付けている健康法は？



睡眠をしっかり取るが 25%で最も多く、次いでストレスをためないようにするが 17%。

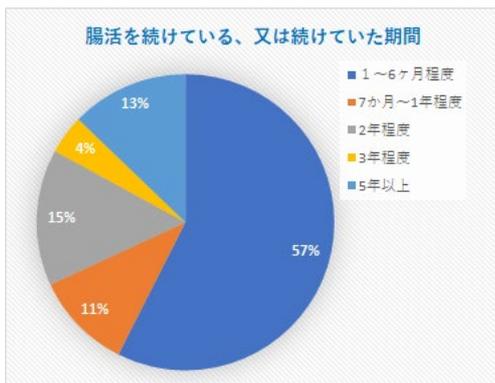
更に、定期的な運動をする、空いた時間に体を動かすと合わせると 18%あり、リモート業務が増加して外出もままならない最近、日常生活で気を付けられることは最大限行っていると思われる。

◆腸活を健康のために取り入れた経験は？



過去に健康のために腸活を取り入れたことがあると答えた人は 96%と多く、腸活による健康維持への認識が高いことと、便秘解消などの単一的な範囲にとどまらない健康全般に対する期待感も高いと言える。

◆腸活を実施している又は続けていた期間

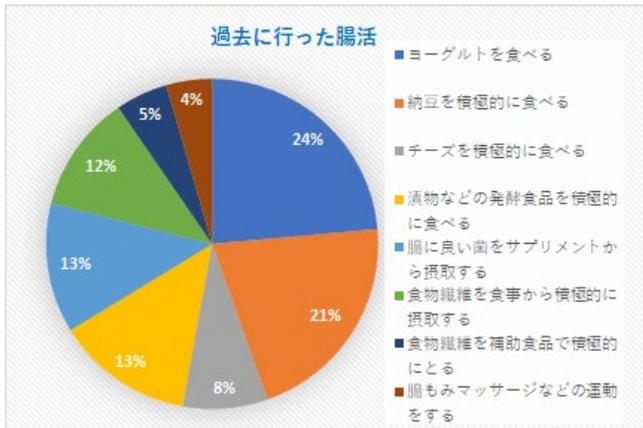


最も多いのが 1～6 ヶ月程度で 57%、次いで 2 年程度が 15%、5 年以上が 13%となっている。

腸活は、求める効果を実感できるまで様々な方法を探す事は多いため、短期間で次の方法に変わっていく傾向もある。

反面、適した方法を見つけられれば 2 年 5 年と長く続くのも特徴と言える。

◆過去に行った腸活の種類

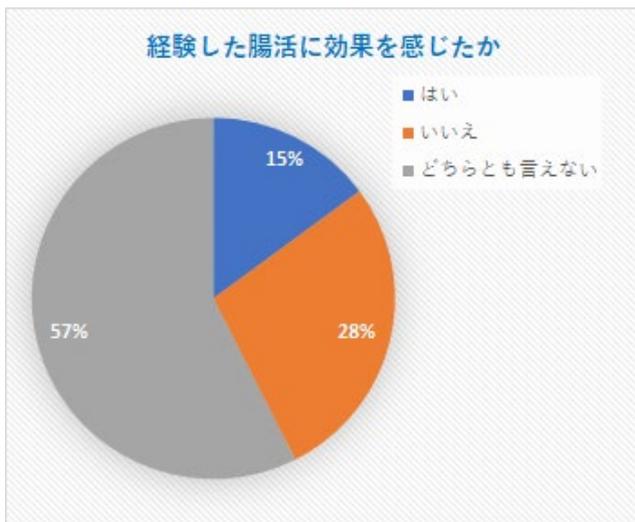


ヨーグルトを食べるが 24%、次いで納豆、チーズ、漬物など食物から菌を摂取する、方法を実施したことがある人の合計は 66%。

更に腸に良い菌をサプリメントから摂取する。の 15%を加えると 81%になり、日本では何等か菌を摂取するプロバイオティクスが非常に高くなっている。

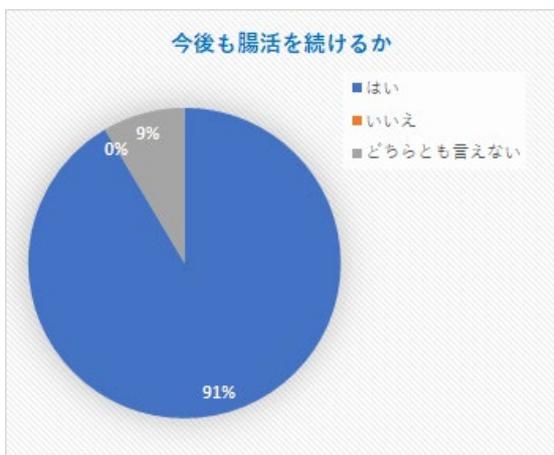
食物繊維を食事、補助食品から摂取するプレバイオティクスは 17%でまだ経験が少ない。

◆過去に経験した腸活に効果を感じたか



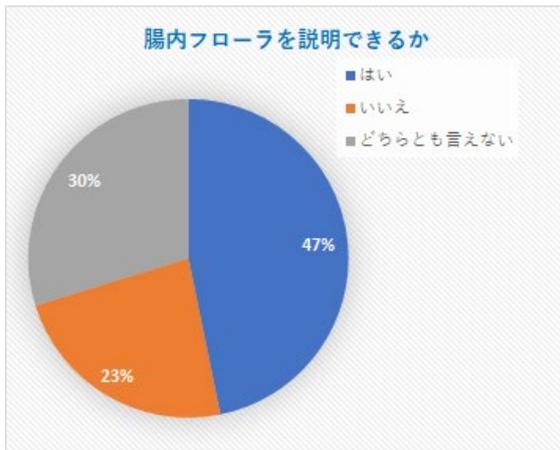
前問とクロスしてみると、何等かの方法で菌を外部から摂取するプロバイオティクスにより効果を感じられた人は 15%いる。しかし、その結果感じた効果感「どちらとも言えない」が 57%、「いいえ」の 28%と合わせると 85%の人が効果感を持ってなかったことになる。

◆今後も腸活を続けるか



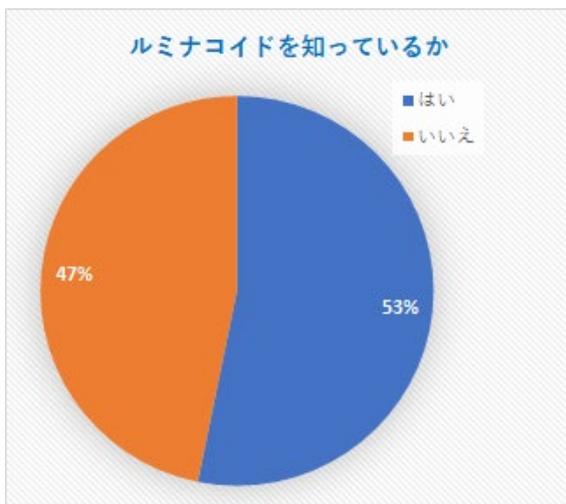
様々な腸活を試しながらも効果感を実感できていない人が多数であるが、腸活に対する期待値は依然として高く、今後も腸活を研究しながら続けていくと答えており、今後続けない。という人は 0 である。

◆腸内フローラを説明できるか



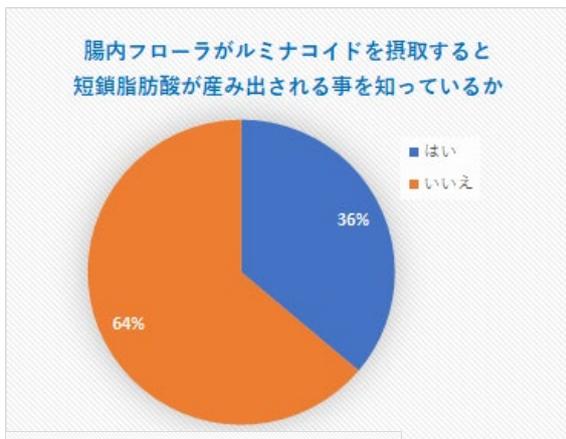
名前は誰でも知っているであろう「腸内フローラ」を「説明できるか」という回答では、「はい」と答えた人が 47%と腸内に棲む細菌叢の認知理解は進んでいると考えられる。しかし、「どちらとも言えない」と「いいえ」の合計が 53%で自分に合った腸活を探しあてするには、ある程度の腸活に関する知識も必要なので、引き続き、腸活の本質、腸内細菌叢（腸内フローラ）を正しく理解してもらう情報提供が必要と考えられる。

◆ルミナコイドを知っているか



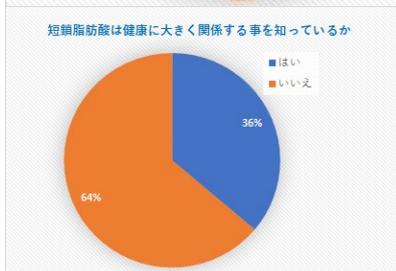
腸内フローラには欠かせない栄養素である「ルミナコイド」は 53%の人が知っている。「知らない」と答えた人は 47%で、昨年弊社別調査では 79%の人が「知らない」と答えている事と比較すると急激に認知が拡大していると考えられる。

◆腸内フローラがルミナコイドを摂取すると短鎖脂肪酸が産み出されることを知っているか。



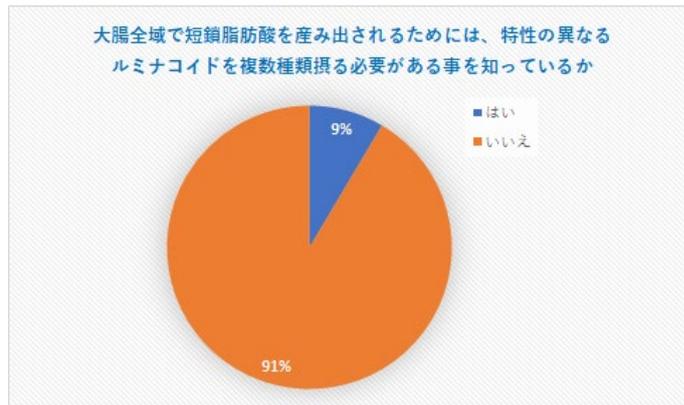
切っても切れない腸内フローラとルミナコイドの関係、そのことにより短鎖脂肪酸が産み出される事を知っている「はい」と答えた人は 36%と本質の理解はまだ進んではない。

この認知・理解が進むことで、腸活は一過性、個別の現象にこだわる事ではなく、心身の根本に繋がる事である理解が進むと考えられる。



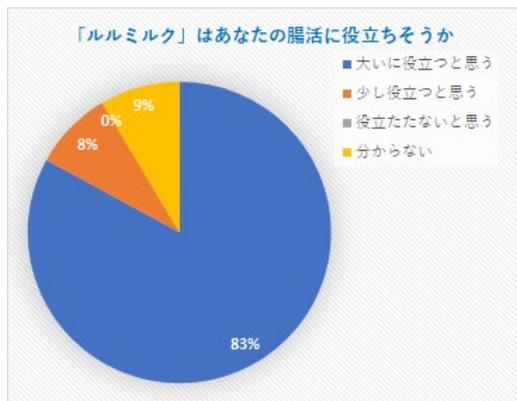
前問に関連して「短鎖脂肪酸が健康に大きく関係している事を知っているか」の問いの結果も全く同じ数値であった事から、「短鎖脂肪酸が産み出される仕組み」と「短鎖脂肪酸が何であるか」は同じレベルで理解されていると判断できる。

◆大腸全域で短鎖脂肪酸を産み出すためには、特性の異なるルミナコイドを複数摂取する必要がある事を知っているか。



大腸の内部は広範囲で、そこに多様な腸内細菌が棲んでる。その多様性に対応するルミナコイドの複合摂取が必要であることに関する理解は「はい」が 9%しかなく、今後の理解促進が課題と考えられる。

◆「ルルミルク」はあなたの腸活に役立ちそうか



今後の腸活に、ルミナコイドを摂取するプレバイオティクスにプロバイオティクスである有孢子性乳酸菌をプラスしたシンバイオティクスの「ルルミルク」へ期待し「大いに役立つと思う」人は全体の 83%、「少し役立つと思う」の 8%を加えると 91%と高く、腸活の新たなアプローチを試してみたい人が多く存在することが確認された。

◆フリーアンサーで頂いた期待の言葉（一部抜粋）

- 腸内の状態が良くないと健康に良い食事を摂っても栄養がうまく摂取できないと聞くので、腸内を整えて栄養をうまく摂取したい。ストレスなども腸内と密接に関わると聞いたのでストレス対策にもなると嬉しい。
- 知識を増やし、実践から実感できたら自信に繋がると思います。
気持ちも健康になり娘達にも伝えて笑顔な毎日を家族ですごせます。
- まだコレ！という自分に合った腸内に効くものが見つかっていないので、短鎖脂肪酸を生み出すルミナコイドを配合したルルミルク、興味あります。
腸活で花粉症軽減、前向きに、気分よく過ごせるようになるといいな。
- 更年期に差し掛かり、ホルモンバランスが崩れてきているのか便秘に悩まされることも増えてきました。
- いつまでも健康体でいるためには腸を整えることが 1 番大切なのだと色々な記事を目にして思っています。
仕事と家事に追われて自分のことはつい後回しになりがちですが腸活に気合いを入れ、保育園の子どもたちとともに元気に毎日を過ごせたらと期待しています。
- 20 代後半に差し掛かった際、肌荒れが気になるようになりました。
普段も健康には気を使った食事や運動をしておりますが、肌荒れは良くもならず悪くもならずの並行状態です。
腸も肌荒れに影響することを知り、興味が湧き応募させていただきました。
- 腸は第二の脳のため、体もマインドもスッキリ気分な毎を送りたいです。

●ヨーグルトや納豆ではやはり改善がみられなかったのでルルミルクを続けてみて便通や肌がよくなることを期待して続けていきたいと思っています。

●身体に良いものをいくら食べても腸が元気で吸収できなければ意味がないためまずは、腸活が大事。腸活で腸を元気にすることで体にはもちろん肌、美容にも良い効果が及ぶと思っています。コロコロ便の改善もしたいです。

◆腸内フローラとは？

腸内フローラとは、腸管（大腸・小腸）内に常在するマイクロバイオーム（microbiome：細菌叢）のことです。中でも腸管内のマイクロバイオームは「腸内フローラ」と呼ばれており約70%が大腸に棲んでいます。

成人で1,000種類以上、100兆個以上、重量にして1～1.5キログラムの腸内フローラが常在すると言われています。

腸内フローラは、ルミナコイドを醗酵させることで産生する短鎖脂肪酸によって、私たちの免疫システムにとっても深く関わっており、生活習慣病など様々な疾患予防・改善に向けた研究が世界各地で行われています。

◆腸内フローラ研究の歴史

腸内細菌叢を対象とした研究は1960年代に活潑におこなわれ、よく聞く「善玉菌」や「悪玉菌」などの系統分類がおこなわれました。ただし当時は技術的な限界もあり、全体像や宿主である人間との関係を解明するには至りませんでした。

2000年代に入り、検査機器や解析技術の発展と普及により、腸内フローラの菌種構成割合やDNA情報の詳細が分かってきました。

例えば、日本人は海藻に含まれる多糖類を日常的に食べていたので、これらを分解する酵素を持っていますが、欧米人はワカメやノリなどの海藻類をほとんど食べないため、分解酵素を持っていません。

これは、その酵素を作る遺伝子を日本人のDNAが含んでいるのではなく、日本人が持つ腸内細菌の1種（*Bacteroides plebeius*）がその遺伝子を持っていることが分かっています。つまり、人体はヒトの遺伝子だけで成り立っているのではなく、私たちと共生している腸内フローラの働きが不可欠なのです。

また、赤ちゃんが飲む母乳にはヒトミルクオリゴ糖という成分が含まれており、それが赤ちゃんの腸内細菌の定着に寄与している事も研究で解明されてきました。人と腸内細菌の共生関係は長い歴史の中で人が生きていくために必要なメカニズムとして作り上げられてきたものなのです。

このように、腸内フローラの研究は人間の健康・医療技術の発展に繋がるものとして重要性が増し、大変注目されてきています。

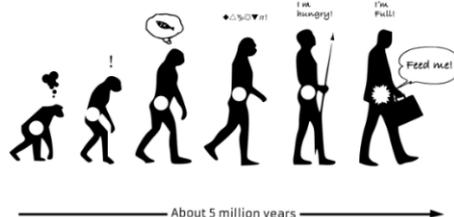
◆現代は食物繊維などのルミナコイド摂取が不足し、腸内細菌が短鎖脂肪酸を産生できなくなっている。

「日本人の平均食物繊維摂取量は、1950 年頃には一人一日 20g を超えていましたが、穀類・いも類・豆類の摂取量の減少に伴い、減少傾向にあり、最近の報告によれば、平均摂取量は一日あたり 14g 前後と推定されています。

厚生労働省策定の『日本人の食事摂取基準（2020 年版）』では、一日あたりの『目標量』が、18～64 歳で男性 21g 以上、女性 18g 以上となっています。

世界保健機関(WHO)の推奨値は、25g/日、スタンフォード大学スクール・オブ・メディスン微生物学・免疫学ソネンバーグ博士は、著書『腸科学(The Good gut)』/早川書房で、腸内細菌まで届く炭水化物（Microbiota Accessible Carbohydrates）として推奨値：25～38g/日としています。

現代人はルミナコイドが不足している



ルミナコイド健康食品
Lulumilk

◆ ルミナコイド健康食品『Lulumilk（ルルミルク）』

「Lulumilk（ルルミルク）」は、腸内フローラが代謝する短鎖脂肪酸をより多く、効率的に産み出すよう設計した、全く新しい腸活・健康食品です。近年この腸内で作られる短鎖脂肪酸の有用性に注目が集まっています。この短鎖脂肪酸の元となるのがルミナコイドです。ルミナコイドは、腸内フローラに不可欠な栄養ですが、現代はこのルミナコイドの摂取量が圧倒的に不足しています。

さらにテニスコート

半面分もの広さを持つ大腸全域に棲みついている腸内フローラが短鎖脂肪酸を産み出すには、ルミナコイドを隔々に届けることも必要です。

「Lulumilk（ルルミルク）」は、大腸全域に届くよう、特性の異なる複数種類のルミナコイドを含有しています。

また、熱や酸に強く、腸まで届く有孢子性乳酸菌も配合しています。

つまり、「短鎖脂肪酸の素をバランス良く隔々に届ける」「短鎖脂肪酸産み出す力を補強する」健康食品です。

「Lulumilk（ルルミルク）」は、大さじスプーン 1 杯（約 15g）でルミナコイド 10g 摂取することができます。

「Lulumilk（ルルミルク）」は、粉末なので、お湯や水で溶かす他、コーヒーやスープ、プロテインなどに混ぜて飲



短鎖脂肪酸の素を
バランス良く
隔々に届ける



短鎖脂肪酸を
産み出す力を
補強する

主な含有ルミナコイド

- ・難消化性デンプン(レジスタントスターチ) ・セルロース
- ・難消化性タンパク質(レジスタントプロテイン) ・ヘミセルロース
- ・イヌリン・β-グルカン・フラクトオリゴ糖・大豆オリゴ糖・リグニン

原材料名

でんぷん、水溶性食物繊維、大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、酵母抽出物、オリゴ糖、乳糖、乳酸菌(一部に大豆・乳成分含む)
アレルギー：大豆、乳成分



用することも、スイーツや料理に使用して摂取することもできます。

添加物を一切使用していないので、子供から年配の方まで安心して摂取することができます。



ルルミルクは、特許出願済みです。

ルルミルクの詳細

<https://www.smartlab.jp/products>

■株式会社 Smart Lab (スマートラボ) 概要

株式会社 Smart Lab は、美容と健康の本質を根本から考え、腸内フローラの多様性維持に不可欠な「ルミナコイド」などをテーマとした「研究開発・教育・課題解決型製品・サービス」を通じ、人々のウェルネスなライフスタイルへの「行動変容」を促す事業を展開しています。エビデンスに基づく食の知識普及・講習、保育園や学校での講演・研修、カフェやベーカリーショップの商品開発・広告・販売促進、医療機関のマーケティング活動支援などを手掛けています。健康寿命の伸長及び経済的価値の創出に貢献していきます。

商号：株式会社 Smart Lab

住所：〒1020074 東京都千代田区九段南 1-5-6 りそな九段ビル 5F

代表：代表取締役 酒井康光

電話：03-3833-3354（受付時間：土日祝日を除く平日 9:00-17:00）

E-mail：info@smartlab.jp

Web：https://www.smartlab.jp/

