

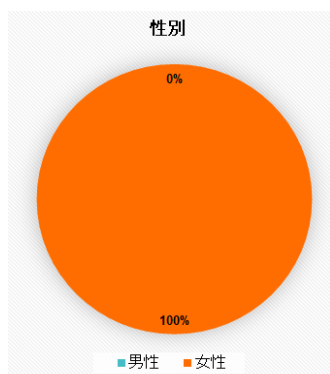
**うんち記録アプリ「ウンログ」ルルミルクトライアル購入者アンケートを実施。  
腸活のキッカケは便秘改善がトップ、続いて健康維持。  
効果実感は「腸内フローラのエサを摂る」が増加して「菌を摂る」を逆転。**

「腸内フローラに欠かすことができない栄養」に着目した、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、3月末にウンログ内で実施した「ルルミルク トライアルユーザー アンケート調査」の結果を発表した。

◆3月31日「ウンログ」my腸活「ルルミルク」トライアル購入者アンケート調査結果。回答35名

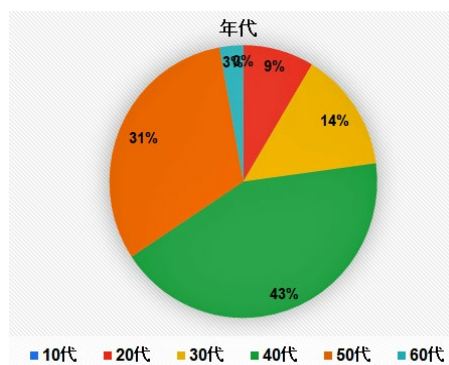
○性別（単一選択）

女性が100%。



○年代（単一選択）

40代が43%で最も多く、ついで50代が31%



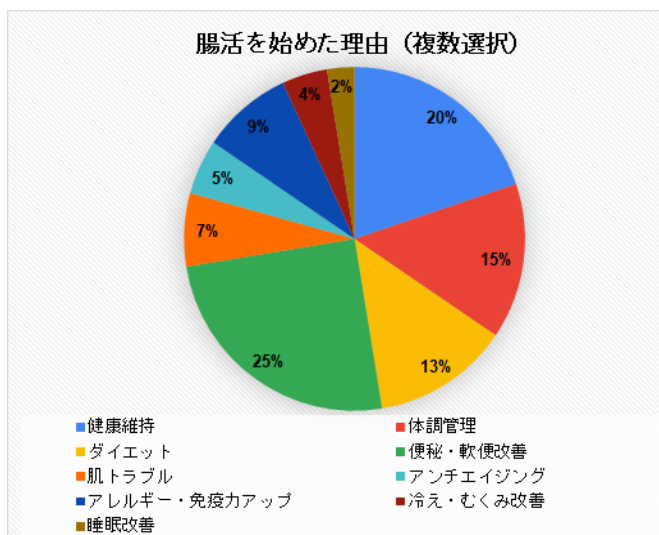
○腸活を始めた理由（複数選択）

めた理由（複数選択）

腸活に取り組もうと考えたきっかけは、便秘・軟便などの便秘が一番で26%。

健康状態を維持したいという気持ちで始めたのが20%と続く。そしてダイエット効果に期待する気持ち、体調管理、アレルギーや免疫力向上と続く。

便の問題を抱えている人は多数存在して常にトップに上がるが、健康状態や体調管理という



長期視点で腸内環境の見直す人が増えてきている。

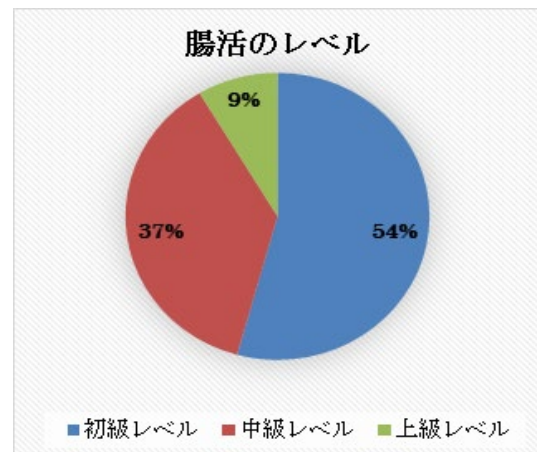
### ○自分の腸活レベル

自分の腸活レベルを3段階に分けて聞いたところ、初心者と考えている人が54%と最も多く、過去の調査よりも増加している。腸内環境と健康の関係が様々なところで取り上げられ、新たに腸活に取り組む人が増えてきている要因と思われる。

初心者レベル：腸活を始めたばかり、もしくは自分に合うものを探している。

中級者レベル：自分に合う腸活がある程度分かり、継続している。

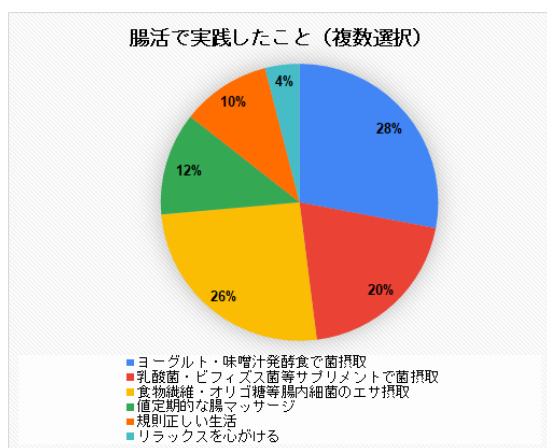
上級者レベル：自分の腸活はある程度決まり、他人にも教えたり、勧めたりしている



### ○これまでに実践したことがある腸活は（複数選択）

一般的に知られている腸活の経験度を聞いたところ、ヨーグルトやみそ汁など発酵系の食べ物から菌を摂取する方法を28%の人が経験済み。

続いて食物繊維・オリゴ糖等腸内細菌の栄養を摂取する方法が26%と過去の調査より増加。腸内細菌の栄養を摂ることの重要性が少しずつ浸透してきていると思われる。コロナの影響などで身体を動かす機会が減った事も要因と思われるが、腸マッサージを定期的に行うという人が結構多く12%いる。



選択肢 ヨーグルトやお味噌汁など、発酵食品で腸内に菌を摂取する。

乳酸菌やビフィズ菌など、サプリメントで腸内に菌を摂取する

腸内細菌の栄養になる食物繊維やオリゴ糖などの摂取を心がける

腸マッサージを定期的に行う

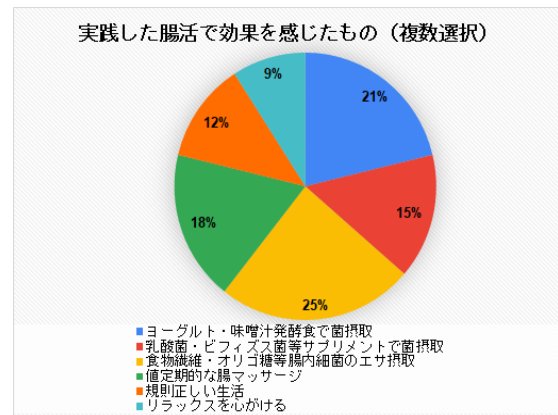
規則正しい生活を心がける

常にリラックスを心がける

その他

### ○実践した腸活で効果を感じたものを選んで下さい。（複数選択）

実践した中で効果を感じたものは、食物繊維、オリゴ糖などに代表される腸内細菌の栄養を摂取する方法で25%と最も高く。従来は主流であった、菌を直接摂取するよりも、共生する腸内細菌に栄養を与える事によって腸内環境を整えるプレバイオティクスの方が効果を実感する人が増えている。実践したものでは、菌を摂るプロバイオティクスがやや多かったが、効果を実感したのは菌に栄養を与える方が多く、逆転している。当社の別調査で腸活の継続意向を聞いたところ91%と高く、様々な方法を試しながら経験値を上げていくものと思われる。



続いて腸活の用語に関する理解度を聞いた。

選択肢

聞いたことがない

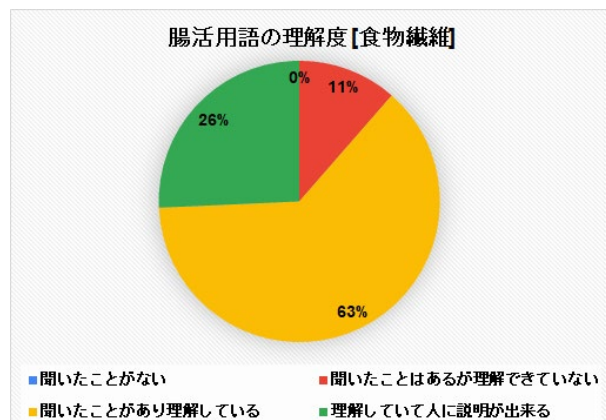
聞いたことはあるが、あまり理解できていない

聞いたことがあり、何となく理解できている

人に説明できるぐらい、理解している。

### ○食物繊維

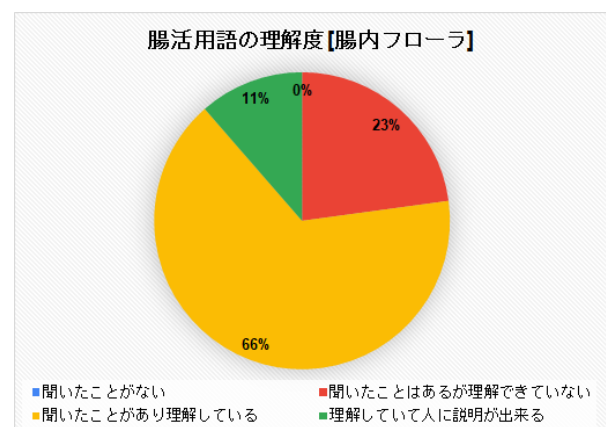
最も一般的と思われる「食物繊維」は聞いたことがないという人は無く、聞いたことがあり、理解している人が63%とその浸透度が高い。



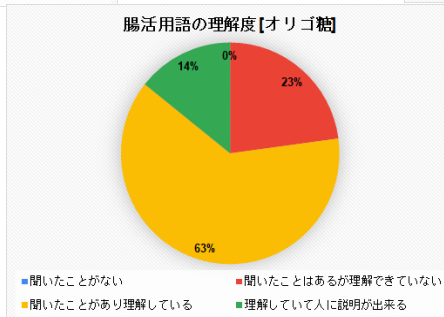
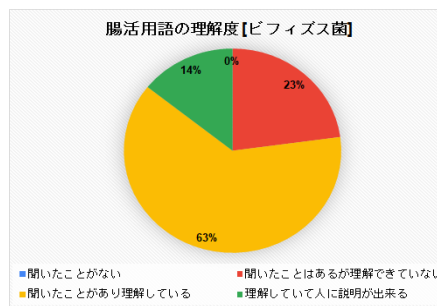
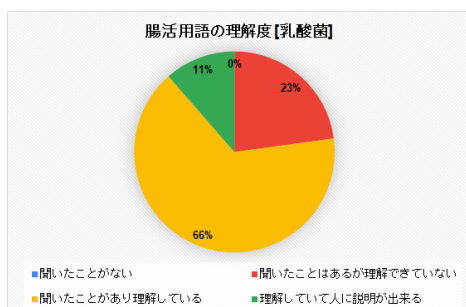
### ○腸内フローラ

続いて、よく知られていると思われる「腸内フローラ」も66%の人が、理解しており、人に説明が出来る人も23%と高い数値であり浸透度が高い。

当社の別調査で腸内フローラを説明できるかを聞いた時も47%の人が出来る、大体という人が30%となっており既に誰でも知っている言葉になりつつある。



「乳酸菌」、「ビフィズス菌」、「オリゴ糖」も理解度が高く、「腸内フローラ」と同数で広く理解されている。

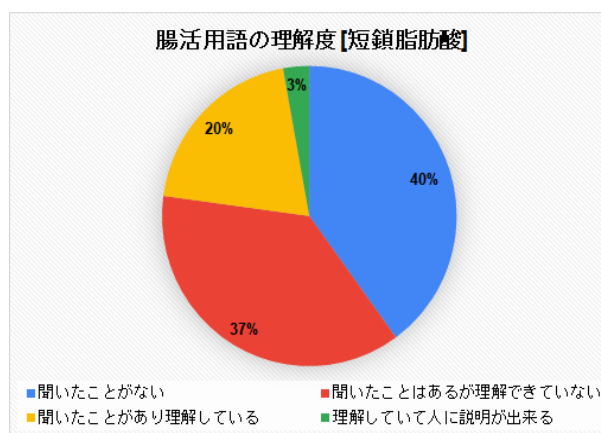


続いて、最近聞くようになった

用語について聞いた。

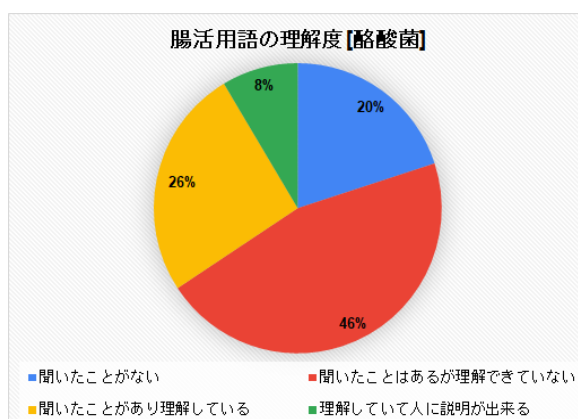
「短鎖脂肪酸」は、体内にいる腸内細菌が水溶性食物繊維を発酵させて作る酪酸、プロピオン酸、酢酸などの有機酸のことで、主流になりつつある腸内細菌に栄養を与える腸活で最も重要なものと言われています。

しかし、聞いたことがないという人が40%、聞いたことがあるが理解していない人が37%と多数を占めている。



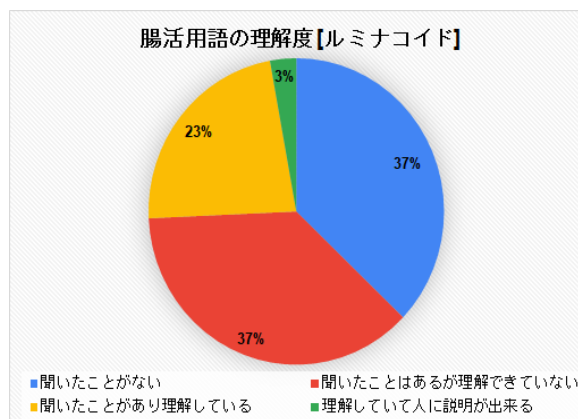
腸活の実践では腸内で短鎖脂肪酸が産み出されることが最も重要で、その働きと合わせて理解を促進していかなければならない。

「酪酸菌」酪酸菌が作り出す酪酸は腸内を弱酸性にすることで、腸内にある悪玉菌が发育することを抑制し、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が住みやすい環境を作るのに役立つ菌であるが、聞いたことが無いが20%聞いたことはあるが理解できていない人が46%で、短鎖脂肪酸同様理解が浸透していない。



「ルミナコイド」は、日本食物繊維学会が命名した食物繊維やオリゴ糖類、糖アルコール、難消化性デキストリン、レジスタントスターチ、レジスタントプロテインなどの難消化性・難吸収性の食物成分の総称で、腸内フローラが短鎖脂肪酸を産み出すために欠かせない成分です。

しかし、腸活実践者の中でも理解浸透が進んでおらず、聞いたことがないが37%、聞いたことがあるが理解できていないが同じく37%、合わせると74%の人が知らない状態で、腸内フローラに栄養を与える腸活手法の実感度と認知が上がってはいるが、その栄養がルミナコイドであるという事には至っていないと思われる。



菌や成分の理解度の次に、それらの摂取方法、腸活手法として根本的に違う二つの方法について聞いた。

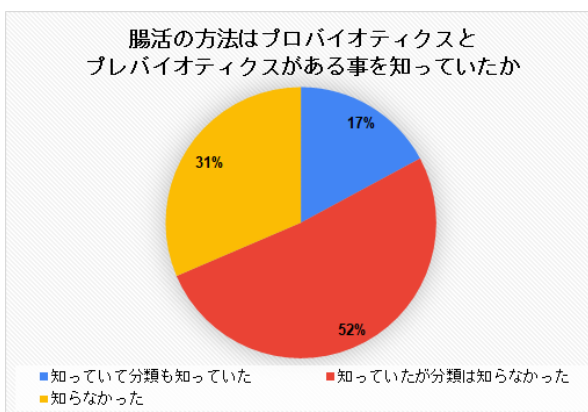
### ○腸活の実践には腸内で有用に働く菌（プロバイオティクス）を取り入れる方法と、腸内の栄養である食物繊維やオリゴ糖（プレバイオティクス）を取り入れる方法があるのを知っていますか。（単一選択）

正確に知っていた人は、17%。

言葉を知っていても違いが分かっていない人と知らない人の合計が83%。

この違いを理解する事が、前記の菌や成分の理解につながる事になると思われる。

また、実践した腸活と効果を感じた腸活を聞いた項目で、腸内フローラに栄養を与えるプレバイオティクスの知名度が上がってきた事、実践後に効果を実感した人の数が多い事などから、今後徐々にプレバイオティクスに移っていくのではないかとと思われる。



選択肢

知っていて、分類も知っていた

知っていたが分類は知らなかった

知らなかった

（出典：2022年3月「ウンログ」ユーザー回答データより。

### ◆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。

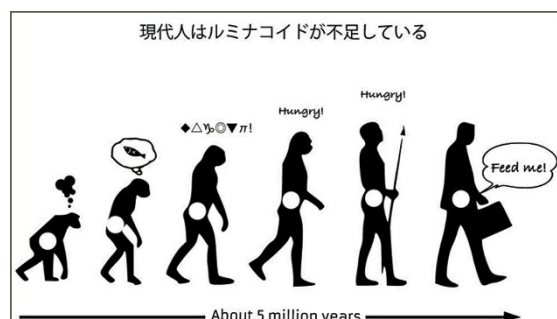
これは、その酵素を作る遺伝子を日本人のDNAが含んでいるのではなく、日本人が持つ腸内細菌の1種（*Bacteroides plebeius*）がその遺伝子を持っていることが分かっています。つまり、人体はヒトの遺伝子だけで成り立っているのではなく、私たちと共生している腸内フローラの働きが不可欠なのです。

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・メディシン微生物学・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。

## ◆「ウンログ」について

「すっきり革命を起こす！」を掲げて、健康寿命の延伸や医療費の抑制などの社会課題をトイレの中から解決するうんちベンチャー企業。うんちを観察する“観便”と腸内環境を整える“腸活”で、健康管理をサポートする腸内環境改善プラットフォーム、うんち記録アプリ「ウンログ」の運営をメインにサービスを展開している。うんちを活用した健康の数値化と腸内環境改善ソリューションを提供するToC事業と、市場活性化のための腸活商品特化型マーケティングソリューションを提供するToB事業を行う。うんちにエンターテインメントとテクノロジーを掛け合わせ、誰でも楽しくかんたんに健康管理ができる世界の実現を目指す。

会社名：ウンログ株式会社

所在地：東京都渋谷区代々木2-23-1 ニューステイトメナー107

設立：2013年8月8日

代表者：代表取締役 田口たかし

▼公式HP：<https://unlog.co.jp/>

## ◆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、ルミナコイドを隅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隅々に届けて短鎖脂肪酸産み出す力を助ける」健康食品です。

「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むことも、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。

**ルルミルクの詳細**<https://www.smartlab.jp/products>



### 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

短鎖脂肪酸の素を  
バランス良く  
隅々に届ける



短鎖脂肪酸を  
産み出す力を  
補強する

たっぷり  
10g

隅々へ

美育

添加物

## ■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/

