

2021年3月15日
日本ケロッグ合同会社

【専門家監修】発酵性食物繊維&腸エクササイズの10日間プログラムで腸が変わる、キレイが変わる！

ケロッグ オールブラン「腸能力アップチャレンジ」

～アバターとなった安達祐実さんが、善玉菌のゼンちゃんと毎日のチャレンジを応援～

シリアル食品の世界シェアトップブランド「ケロッグ」を日本国内で展開する日本ケロッグ合同会社（本社：東京都千代田区、代表職務執行者社長：井上ゆかり）は、“腸が変わる、キレイが変わる”を合言葉に、ケロッグ「オールブラン」を活用し腸内環境の改善からキレイを目指す人たちを応援するウェブコンテンツ「腸能力アップチャレンジ」を、腸内細菌研究の第一人者、國澤純先生監修のもと開発、3月15日(月)にオールブラン特設サイト内にて公開いたしました。



【腸能力アップチャレンジ URL】：<https://www.allbran-campaign.jp/10days-challenge/>

■ 腸能力アップのための2つのフェーズ

腸能力とは、腸内環境がよくなることによってもたらされる心身のさまざまな良い変化のこと。「腸能力アップチャレンジ」は、腸内細菌研究の第一人者、國澤純先生が全体監修のもと、誰もが実践できて、効果を実感しやすく設計された腸活習慣支援プログラムです。腸内環境のベースを作る「デトックス・フェーズ」と、腸内細菌を育てる「菌育フェーズ」が設けられ、フードプランナー／管理栄養士、岸村康代先生と株式会社ティップネスがそれぞれ監修した食事とエクササイズで構成されています。発酵性食物繊維を豊富に含む小麦ブランシリアルを使った食事メニューとエクササイズを5日間、これを2フェーズ実践する計10日間で腸能力を高めるプログラムになっています。



【監修者によるポイント解説：腸内細菌研究の第一人者 國澤純先生】

安達祐実さんをはじめとして、キレイを保ち続けている人たちの腸能力のポイントは、腸内細菌が体内で生み出す酪酸などの短鎖脂肪酸にあるのではないかと考えています。今回、食事で推奨される小麦ブランシリアルに豊富に含まれる発酵性食物繊維「アラビノキシラン」は、腸内細菌のエサとなり、その働きを活性化させます。継続的な摂取で酪酸などの短鎖脂肪酸を増加させることにより、腸内環境が整い、キレイにつながると考えられています。人の腸内細菌は多種多様のため腸活の効果にはばらつきがありますが、一般的な腸活では、開始直後から1週間程度は、食物繊維が腸を動かし、腸内にある悪玉菌を体外に排出する期間(デトックスフェーズ)と、その後、約1週間から1ヶ月程度の期間をかけて、腸内に棲む善玉菌が食物繊維をエサとして増加する期間(菌育フェーズ)へと移行します。特に、菌育フェーズでは、小麦ブランシリアルに加えて他の発酵性食物繊維や発酵食品を複数取り入れたシンバイオティクスメニューを食べることで、腸能力が高まると考えられます。今回のプログラムは、これらのポイントを加味して、フードプランナー/管理栄養士 岸村康代先生が監修された、日常生活で手軽に実践できるレシピと、株式会社ティップネス提供による腸エクササイズの2つで構成しました。



國澤純（くにさわ じゅん）先生

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 / ワクチン・アジュバント研究センター センター長

1996年大阪大学薬学部卒業。2001年薬学博士（大阪大学）。米国カリフォルニア大学バークレー校への留学後、2004年東京大学医科学研究所助手。同研究所助教、講師、准教授を経て2013年より現所属プロジェクトリーダー。2019年より現所属センター長。その他、神戸大学医学研究科・客員教授（連携大学院）、東京大学医科学研究所・客員教授、大阪大学医学系研究科、薬学研究科、歯学研究科・招へい教授（連携大学院）、広島大学医歯薬保健学研究科・客員教授、早稲田大学ナノ・ライフ創研機構・客員教授などを兼任

■ アバターとなった安達祐実さんが善玉菌のゼンちゃんと毎日のチャレンジを応援！

プログラムへは特設サイトから登録することで参加することができます。ログインすると、ブランドアンバサダーである安達祐実さんのアバターキャラクター“ユミちゃん”とそのパートナーである善玉菌の“ゼンちゃん”の2人がナビゲーターとして登場。参加者の皆さんに、毎日のチャレンジレシピとエクササイズをご紹介します。毎日のチャレンジをクリアするごとに、ユミちゃんとゼンちゃんの住む部屋が徐々に飾りつけられていきます。合計10日間のチャレンジを全てクリアすると豊かな腸内環境さながらのゴージャスなお部屋へとグレードアップ！楽しみながら腸活習慣を身につけて行くことのできるプログラムとなっています。



【画像】スタート時は寂しかった部屋も、10日間の腸能力チャレンジを経て ゴージャスにバージョンアップ！



【チャレンジ参加と感想ツイートで Amazon ギフト券 10,000 円分が抽選 100 名に当たる期間限定キャンペーン】

3月15日（月）から5月17日（月）の期間限定で、チャレンジの感想をツイートしてくれた方の中から抽選100名様に10,000円分のAmazonギフト券をプレゼントするキャンペーンも実施いたします。

応募期間：2021年3月15日（月）～5月17日（月）

プレゼント対象賞品：Amazonギフト券1万円×100名

応募方法：期間中に5つのチャレンジに挑戦した感想を指定のハッシュタグ「#オールブラン腸能力アップチャレンジ」をつけてTwitterで投稿

■ 発酵性食物繊維が美味しく摂れるオリジナルレシピ

発酵性食物繊維を含むオールブランシリーズを使ったオリジナルレシピを開発。フードプランナー/管理栄養士 岸村康代先生がアレンジ・監修した 10 品のレシピをウェブサイトで公開中。腸を動かし、悪玉菌をクリーンアップするデトックスフェーズと、善玉菌の補充と発酵性食物繊維で腸内環境を育てる菌育フェーズのそれぞれの段階に適したレシピになっています。普段オールブランを召し上がっている方も、この機会にぜひアレンジレシピをお楽しみください。



【レシピ監修】
フードプランナー/管理栄養士
岸村康代先生

【デトックスレシピ】

まずは腸を動かし、悪玉菌をクリーンアップ！手軽に美味しく、発酵性食物繊維をたっぷり摂れる！オールブランシリーズの中でも最も発酵性食物繊維含有量が多い「オールブラン ブランリッチ」を徹底活用したレシピです。



やみつきブランサラダ

【材料】

オールブラン（ブランリッチ） 20g
千切りキャベツ 50g
鶏ガラスープの素（顆粒） 小さじ 1
※塩味の強いものは少なめに調整
ごま油 小さじ 2

【*発酵性食物繊維量：2.2g *オールブラン由来（食物繊維総量：6.4g）】【調理時間：2~3分（千切り時間除く）】

【レシピ】

- ① 器に千切りキャベツ、オールブラン、鶏ガラスープの素、ごま油を入れ、混ぜ合わせる。



おつまみブラン

【材料】

オールブラン（ブランリッチ） 20g
カレー粉 小さじ 1/2
塩 ひとつまみ
粉チーズ 小さじ 1
ごま油 小さじ 1 と 1/2

【*発酵性食物繊維量：2.2g *オールブラン由来（食物繊維総量：5.9g）】【調理時間：1~2分】

【レシピ】

- ① 器にすべての材料を入れて混ぜ合わせる。



卵ブランパン

【材料】

オールブラン（ブランリッチ） 20g
ロールパン 2個
ゆで卵 1個
マヨネーズ 大さじ 2
（粗びきこしょう） 少々

【*発酵性食物繊維量：2.2g *オールブラン由来（食物繊維総量：6.7g）】【調理時間：2分】

【レシピ】

- ① ゆで卵をスプーンなどでつぶしながらマヨネーズ、オールブランと混ぜ合わせ、こしょうで味つけする。
- ② ロールパンに切り込みを入れ、①をはさむ。



ザクザクチョコバナナ

【材料】

オールブラン（ブランリッチ） 20g
バナナ 1/2本
板チョコレート 30g

【*発酵性食物繊維量：2.2g *オールブラン由来（食物繊維総量：7.2g）】【調理時間：3~4分】

【レシピ】

- ① バナナは一口大に切る。
（3cmにカットして縦半分/1~2cmの輪切り/乱切りなど）
- ② チョコレートは一口大に割って、耐熱容器に入れて電子レンジに1分ほどかけて溶かし、①のバナナにつけ、オールブランをまぶす。



サバ缶ブランサンド

【材料】

全粒粉パン 1枚（6枚切り）
オールブラン（ブランリッチ） 20g
A：サバ缶（水煮） 40g
（汁も大さじ 1 と 1/2 使用）
A：マヨネーズ 大さじ 2
水菜 適量

【*発酵性食物繊維量：2.2g *オールブラン由来（食物繊維総量：9.1g）】【調理時間：3~4分】

【レシピ】

- ① 全粒粉パンは半分に切り、トースターで3分程軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ② 水菜は適当な長さに切り、Aと小麦ブランシリアルを混ぜ合わせておく。
- ③ ①に②を挟む。

【菌育レシピ】

乳酸菌やビフィズス菌などが豊富な発酵食品と、善玉菌のエサになる発酵性食物繊維を組み合わせたシンバイオティクス・レシピです。食後のデザートや小腹みたしまで幅広いシーンで楽しめる美味しいレシピで腸内細菌を元気に行きましょう。



マンゴーブランヨーグルト

【材料】
 オールブラン (ブランリッチ) 20g
 ヨーグルト 150g
 マンゴー (冷凍) 5 切れ
 はちみつ 適量 (小さじ 1)

【レシピ】

- ① ヨーグルトにオールブランとマンゴーをのせ、お好みではちみつをかける。

【*発酵性食物繊維量：2.2g *オールブラン由来 (食物繊維総量：6.5g)】【調理時間：2~3分】



ティラミス風オールブラン

【材料】
 A：オールブラン (フルーツミックス) 30g
 A：コーヒー (粉末) 小さじ 1 を 50ml の水で溶かしておく
 B：ヨーグルト (水切りしたもの) 85g
 ※ヨーグルト 200g 程度
 B：はちみつ 15g
 ココアパウダー 適量

【レシピ】

- ① ヨーグルトは一晩水切りをしておく。
- ② AとBをそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ③ AとBを層になるように重ね、最後にココアパウダーをかける。

【*発酵性食物繊維量：1.1g *オールブラン由来 (食物繊維総量：4.3g)】【調理時間：4分(水切り時間除く)】



オールブランの塩麹ツナコーンサラダ

【材料】
 オールブラン (ブランリッチ) 20g
 千切りキャベツ 50g
 ツナ (水煮缶) 1 缶
 塩麹 小さじ 1
 コーン (水煮缶) 20~30g
 マヨネーズ 大さじ 1

【レシピ】

- ① 水気をきったツナに塩麹を混ぜる。
- ② 器に千切りキャベツ、マヨネーズ、オールブラン、①の順にのせ、水気をきったコーンを散らす。
- ③ 全体をよく混ぜながらいただく。

【*発酵性食物繊維量：2.2g *オールブラン由来 (食物繊維総量：7.3g)】【調理時間：3分】



オールブランのバナナ酒粕トースト

【材料】
 食パン (8 枚切り) 1 枚
 オールブラン (フルーツミックス) 20g
 板チョコレート 30g
 酒粕 20g
 バナナ 1/2 本

【レシピ】

- ① バナナは 5mm 程度の斜め切りにする。
- ② チョコレートは一口大に割って、耐熱容器に入れて電子レンジに 1 分ほどかけて溶かし、オールブランを混ぜ合わせる。
- ③ 食パンに①と②、小さくちぎった酒粕をのせてトースターで 3 分ほど焼く。

【*発酵性食物繊維量：0.7g *オールブラン由来 (食物繊維総量：6.5g)】【調理時間：6分】



甘酒ブランココア

【材料】
 オールブラン (ブランフレーク) 20g
 甘酒 100g
 ココアパウダー 適量
 (小さじ 1/4~1/2 程度、お好みで)

【レシピ】

- ① 甘酒にオールブランをのせ、ココアパウダーをかける。

【*発酵性食物繊維量：0.7g *オールブラン由来 (食物繊維総量：3.4g)】【調理時間：1~2分】

■【美味しく腸能力アップ始めよう】腸内環境改善をサポートする発酵性食物繊維とは？

発酵性食物繊維とは、腸内細菌によって発酵されやすい食物繊維を指します。腸に棲む善玉菌のエサとなり腸内で発酵（分解）されることにより、腸内環境を整える酪酸などの短鎖脂肪酸を発生させます。発酵性食物繊維は、穀物や根菜などの食品に多く含まれ、オールブランシリーズの原料となっている小麦ふすま（ブラン）にも「アラビノキシラン」と呼ばれる発酵性食物繊維が1食あたり2.1g~4.2g*含まれています。継続的な摂取により腸内環境が改善される機能性表示食品のため、これから“腸活”を始めたい方や、健康を意識した食事を摂りたい方におすすめです。手軽に食べられるので、朝食はもちろん、おうち時間や在宅勤務の間食にも最適です。牛乳や豆乳、ヨーグルトはもちろん、様々なアレンジレシピと一緒に楽しみください。

*画像の商品（オールブラン ブランリッチ）における発酵性食物繊維含有量は4.2gとなります。



善玉菌のエサとなる「オールブラン」の発酵性食物繊維（アラビノキシラン）

■「腸を動かす」腸能力アップエクササイズ

フィットネスクラブを運営する株式会社ティップネス（東京都港区）により開発された、腸能力アップのための腸エクササイズです。腸に刺激を与え、腸のリズムと柔らかさを整える美腸マッサージをはじめとする特別メニューで腸の活性化を促します。



フィットネスクラブ
ティップネス

美腸マッサージ

Exercise01:小腸もみ

- ①おへその回りの硬い部分を時計回りにほくしていきます。
初めは左上からスタートします。
- ②三本の指を重ねて、左右にゆっくり動かしながら、硬い部分をほくします。
- ③左上、左横、左下、右下、右横、右上の六ヶ所を実施します。



Exercise02:大腸もみ

足の付け根の内側（指が入る場所）をしたから上に向かって指で硬い部分を押ししていきます。



美腸ストレッチ

Exercise01:サイドムーブ

ウエストに手を当ててお腹をつまみながらお尻を横へ突き出し左右に動かすことを数回繰り返します。



Exercise02:フェイスアップツイスト

- ①仰向けの姿勢で手の指先から足先まで大きく伸ばします。
- ②両手は体の横へ添え、90度に曲げた両膝を左右へ倒します。
- ③伸びに戻り、ツイストを繰り返します。



Exercise03:ツイストストレッチ

- ①長座の姿勢から片膝を立て、足をクロスし手を添えます。
- ②腰を丸めます。（骨盤後傾）
- ③腰と背筋を伸ばします。（骨盤を立てます）



■安達祐実さん

2歳でモデルデビューを果たし、12歳で主演を務めたテレビドラマ『家なき子』（日本テレビ系）で脚光を浴び、一躍注目を集める。

2020年4月には、10年ぶりの連続ドラマの主演となる作品「捨ててよ、安達さん。」（テレビ東京系）も放送され話題となった。



【オールブランシリーズについて】

「オールブラン」は、1915年に「世界初の食物繊維が豊富なシリアル」「ブランフレーク」として米国で誕生しました。日本では、1987年に「オールブラン」を発売し、1994年に「オールブラン オリジナル」は、お腹の調子を整える食品として「トクホ」（特定保健用食品）表示の許可を取得。そして近年、食物繊維のもつ腸内環境改善のチカラが次々と明らかになるなか、2020年、原料の小麦ブラン由来の「発酵性食物繊維（アラビノキシラン）」により「善玉菌を増やして腸内環境を改善する」機能性表示食品としてリニューアルいたしました。2021年からは、朝食だけでなく、おやつ感覚でもお召し上がりいただける、「腸能力おやつ」「オールブラン ブランリッチ ほっとひといきショコラ」を発売。さらに、「オールブラン ブランチョコフレーク」を新たにラインナップに加え、より幅広い世代の腸の健康をサポートする No.1 腸活シリアルとしてのさらなる進化を続けております。

