

健康と美容に欠かせない存在。
 アイムプロテインは、



温活ドクター Labo 代表取締役

幸山 由貴子 さん

Yukiko Kayama

静岡県生まれ。2014年に福岡でエステサロンを開業。2016年に東京・南青山へ進出し、「RYU-RU 南青山」をオープン。「温活先生」としてサロン業を営む傍ら、身体を温める大切さを伝える啓発活動に取り組むほか、大手コーヒESHOPの温活商品の監修も務めるなど多方面で活躍中。第10回ミセス日本グランプリファイナリスト。

Experience

vol. 9
 2020 July

Text: Yuki Nakajima (ORTHOD CO.)
 Yusuke Ogino (JELLYFISH)
 Photo: Kenta Kuwabara
 Design: Eichi Endo (JELLYFISH)

41th
 これまでも、
 これからも、
 まっすぐ正しく。
 健康食品開発のエキスパートとして、
 いのちの科学をやさしく人に
 届け続けていきます。

免疫プロテイン Q&A

第4回

免疫プロテインに関する
 素朴な疑問や質問に
 お答えします。

次号では、この抗体
 「IgG」と「IgA」につ
 いて詳しく解説します。

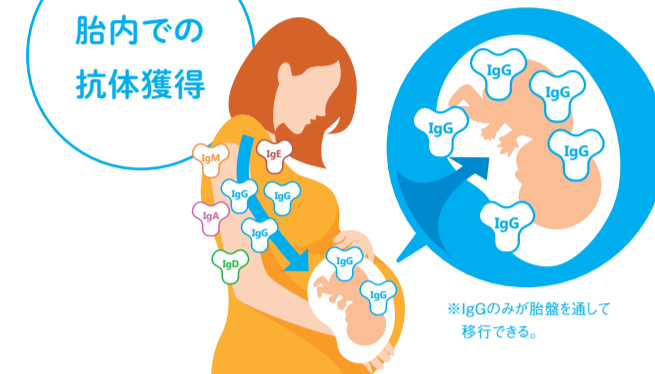


母子免疫とは何でしょうか？

お母さんから赤ちゃんへ免疫抗体を移行することです。

赤ちゃんは、お母さんのお腹の中から無防備な状態で生まれてきます。皮膚や粘膜の免疫機能が未発達で、免疫抗体やリンパ球も未熟であるにもかかわらず、ほとんどの赤ちゃんは生後半年ぐらいまで風邪ひとつつきません。それは、妊娠期間中は胎盤を通して、生まれた後は母乳(初乳)を通して、お母さんから赤ちゃんへ免疫抗体が移行しているからです。この2つを合わせて「母子免疫」と呼びます。

胎内での
 抗体獲得



※IgGのみが胎盤を通して
 移行できる。

お母さんの胎盤を経由して赤ちゃんに免疫抗体「免疫グロブリンG(以下IgG)」を移行させる仕組みです。この仕組みは、母子移行抗体とも呼ばれています。お母さんがある病気に感染してできた抗体「IgG」は、そのまま赤ちゃんに移行します。例えば、お母さんが麻疹に対する免疫抗体「IgG」を持っていれば、赤ちゃんはしばらくの間、麻疹に罹りません。しかし、免疫抗体「IgG」は新陳代謝によって生後4~6か月の間に消失するため、抗体力価は弱まります。赤ちゃんはこの間に、自分で抗体をつくることができるように免疫機構を獲得する必要があります。

母乳での
 抗体獲得



胎盤から移行する免疫抗体「IgG」に対して、お母さんの母乳(初乳)からは主に免疫抗体「免疫グロブリンA(以下IgA)」が移行されます。在胎週数と関係なく、分娩0~3日に分泌される母乳を初乳と呼びます。3~6日が移行乳で、それ以降が普通の母乳です。初乳には大量の「IgA」が含まれているため、初乳を飲むことで、「IgA」が口腔内の粘膜をはじめ、気管支や腸管の粘膜の表面を覆い、病原菌やウイルスの侵入を防ぎます。免疫抗体「IgG」と同様に、母乳に含まれる免疫抗体「IgA」も、ちょうど離乳食を始める時期に当たる生後6か月ほどで消失します。

最新オルトニュース

アイムプロテインが国際的に認められた アンチ・ドーピング認証を取得

2020年7月13日、アイムプロテインが、英国LGC社が認証するアンチ・ドーピング認証「インフォームドスポーツ」を取得しました。「インフォームドスポーツ」は、国際的に認められている非常に透明性の高いアンチ・ドーピングプログラム。製品、原材料およびサプリメント・食品の製造施設に対して、WADA (World Anti-doping Agency) の禁止物質リストにある物質によって汚染されるリスクを最小にし、製品、原材料および製造施設に対する厳密なガイドラインを満たしていること、商品を製造する度にサンプルを提供し、継続的な分析試験に基づいて製品が汚染されていないことを示すための認証制度です。



このロゴマークは、市民レベルからエリート選手に至るすべてのアスリート、及び一般消費者に対する、品質保証の証です。

Forbes JAPAN 8月・9月合併号に
 アイムプロテインに関する
 対談が掲載

7月22日 発売
 の「Forbes
 JAPAN 8月・9
 月合併号」に、吉
 開泰信名誉教授
 (九州大学生体
 防御医学研究



所)と温活先生である幸山由貴子氏(本号のインタビューに掲載)によるアイムプロテインに関する対談が掲載されました。対談内容は、WEBページでもご覧いただけます。

<https://forbesjapan.com/articles/detail/35890>



No.007

とっても簡単！
 混ぜて冷やすだけ！
 アイムプロテイン
 入り抹茶ムース

【材料(約4人分)】
 ・アイムプロテイン …… 1袋
 ・抹茶アイス …… 200g
 ・粉ゼラチン …… 2.5g
 ・水 …… 大さじ3杯
 ・生クリーム …… 少々

- 抹茶アイスは室温に放置して溶かします。
- 大さじ3杯の水にゼラチンを入れてふやかします。ふやかしたら電子レンジ(500w)で20~30秒加熱して溶かします。
- 溶かしたゼラチン(2)を溶かした抹茶アイス(1)に入れ、よく混ぜます。
- 途中でアイムプロテインを入れ、さらによく混ぜます(気泡がなくなるぐらいが目安)。
- 器に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして生クリームを乗せたらできあがりです。

いのちの科学をやさしく人に

私たちオルトは健康食品開発のエキスパートとして、会報誌「Experience」を通じて健康に役立つ情報をお届けします。

発行元: オルト株式会社 住所: 東京都渋谷区渋谷1-19-5 渋谷美竹ビル 3F URL: <https://www.ortho-corp.jp> お問い合わせ 電話: 0120-444-110 メール: info@orthobios.com 発行日: 2020年7月30日



アイムプロテインが健康と美容を支えてくれるから 毎日をより楽しく元気に過ごさせている

09
im Protein
Member's Voice

幸山 由貴子 さん
Yukiko Kouyama



アイムプロテインの愛飲者に健康の秘訣を伺うこのコーナー。今回のゲストは、東京・南青山で温活を取り入れたエステサロン「RYU-RU 南青山」[★]を運営する温活ドクター[★]の代表取締役・幸山由貴子さん。経営者兼エステティシャンとしてサロンを運営する傍ら、「温活先生[®]」として様々な活動に取り組み幸山さんに、健康と美容に対する考え方とアイムプロテインの魅力について伺いました。

—— 幸山さんが取り組まれている「温活」は、「免疫力を高める」という点でアイムプロテインと共通点がある健康法ですね。会報誌の読者にも興味を持たれる方が多くいらっしゃると思いますので、まずは「温活」について教えて頂けますか？

温活は、簡単に言うと、「健康のために基礎体温を平熱を適正な温度に上げる健康法」ですね。基礎体温を高めるために身体を温める食べ物や飲み物を摂取することや、湯舟に浸かることで血行リンパの流れを良くして汗から老廃物を出すことが、温活の代表的な例になります。低体温を原因とした体調不良を訴える方が多く、温活に取り組み女性がここ数年とても増えており、今注目を浴びている健康法です。仰ったように、基礎体温が上がることで免疫力が高まる効果もあると言われてますね。

そもそも私が温活に興味を持ったのは、私自身が低体温や冷え性に悩ま

れてきたからなんです。元気なのに、疲れやすく、足先や手先の末端が冷えていることで寝つきが悪く、寝起きも辛い。代謝も悪く、年々太りやすくなり、痩せにくい体質になっていた。そんな風に、体調の悩みが本当に多い日々を過ごしていました。でも、血行リンパの流れや予防医学について学んできたら、リンパの流れを良くすれば体温を上げられることなどを知り、自分自身が1年くらい意識して生活をしていたら、身体にポジティブな変化が起こってきたんです。ちょっとお風呂に入るだけで汗をかいたり、体重が減ったり。肌も綺麗になってきて、「これはすごい」と感動しました。でも「汗をかく」という簡単なことができている方って、意外と多くいらっしゃいますよね。そのことに気付いたことが、私がサロンを開業したきっかけです。「私のように低体温や冷え性に悩んでいる方に、温活を通して心豊かな生活を送ってほしい」と思っ

て、温活を広める「温活先生[®]」として、

▼

—— 丁寧に「説明頂きありがとうございます」でした。そんな「温活先生[®]」である幸山さんが、アイムプロテインを飲み始めたきっかけや、注目した理由についてお聞かせください。

私は仕事柄、健康になるための方法を日々考えているのですが、温活とは別の観点から免疫力を高める方法はないかな？と考えていた時に、たまたま経営者の方が集まる勉強会でアイムプロテインの存在を知りました。アイムプロテインに、免疫力を高める効果やデトックスによって腸内環境を整える効果があることを知り、非常に興味を持ちました。少し専門的な話になりますが、温活によって血行が良くなることは、身体の「体内」を改善することです。一方、デトックスによって腸内環境を整えることは、「体外（消化管）」の改善になります。健康になるためには、体内と体外、両方からアプローチすることがより効果的だと考え、そのために免疫力を高める効果や腸内環境を整える効果があるアイムプロテインを飲むことが良い方法だと思いました。

また、アイムプロテインが母乳の仕組み（母子免疫）で作られている点にも注目しました。私自身、子育てをした経験から、母乳の大切さや母子免疫については理解していたので、アイムプロテインが母乳の仕組みを応用した「新しいカテゴリーのプロテイン」であることに魅力を感じました。腸内環境を整えるのと言えば、ヨーグルトや納豆などの発酵食品やオリゴ糖などの善玉菌にアプローチする商品が有名ですが、アイムプロテインのメカニズムはそれとは少し異なる

りますよね。悪玉菌に対して働きかけ、増殖を抑える所が、腸活の新しい考え方だと思いついたアイムプロテインに興味を持ちました。

—— アイムプロテインを飲み始めて半年と伺いましたが、身体にはどのような変化がありましたか？

最初に変化を感じたのは、お通じですね。アイムプロテインを飲み始めて2週間くらい経った頃から、お通じの質が明らかに高くなっていることに気付いて驚きました。腸内環境や便の状態が健康や美容に影響することとは理解していたので、「2週間飲んだだけで、お通じが良くなった。このままアイムプロテインを飲み続けたら、健康や美容にどんな良い影響があるのか楽しみ」と、アイムプロテインを飲むことへの期待感が高まり、これからの変化に対してとてもワクワクしたことを覚えてますね。

飲み始めて1か月経った頃からは、身体の疲労感が軽減され、今では毎日身体が楽というか、とにかく元気がす（笑）。エステティシャンという仕事柄、施術に体力を使うため、終業時にはヘトヘトの状態になりますし、経営者という立場上、会食なども多いため、一般的な女性よりお酒を飲む機会も多いと思います。仕事もプライベートも、その日を全力で取り組んでいる分、その代償は大きいのですが、それを気合いでカバーしてきた部分も多くなって（笑）。それが、アイムプロテインを継続して飲むようになってからは、肉体的な疲労が残りなくなりました。たし、お酒も残りにくくなりました。

翌日の仕事のパフォーマンスが今までと比べて違うことに驚きと喜びを感じています。

—— 幸山さんにとってアイムプロテインはどのような存在でしょうか？

健康と美容を支えてくれる存在ですね。自分自身の体調や身体の変化を楽しむことができ、充実した毎日を送らせているのは、アイムプロテインの存在が大きいと思っています。女性の立場からすると、身体の変化を楽しむことができることって、大きな喜びなんです。年齢を重ねることに、どうしても、昔はこうだったのに、「と身体が衰える感じがすることがありますし、お肌の血色やお化粧のノリも悪く、毎日より楽しくなっていると感じます。アイムプロテインが健康と美容を支えてくれることで、明るく元気に毎日を過ごさせていますね。

アイムプロテインは、一袋当たり約1400円なので、正直な話、最初は少し高いかなと思っていたのですが、腸内環境が整い、身体の免疫力も高まっているので、「これからは飲み続けたいな」と思っています。

—— どのような方にアイムプロテインを飲んで頂きたいですか？

会社を運営されている方など、責任ある立場に身を置き、大きなストレスと日々向き合っている方に、特にアイムプロテインを飲んで頂きたいですね。なぜなら私自身もそうなのですが、そうした重圧の掛かるポジションにいる方は、常に良い精神状態に保つことが必須であり、心身共に高い健康状態を維持しておくことが仕事を上での最低限の責任だと思っております。

んな方の力になってくれるのがアイムプロテインです。

アイムプロテインを最近飲み始めた方や、これから飲むことを検討されている方には、3か月間は真剣に飲み続けて頂きたいと思っています。というの、サロンもそうなのですが、通ったり通わなかったりでは、短期間で効果を実感するのは難しいです。それと同じように、アイムプロテインも飲んだり飲まなかったりでは、効果を感じたいと思います。本気で今の自分を変えたいと強く思うなら、ぜひ3か月間は飲み続けてみてほしいですね。飲み続けることで腸内環境が整い、今までになかった変化を感じ

ることが出来ます。そして、腸内環境が整うことで自律神経も整い、心にとりが生まれて、今度はその変化を楽しむことができるようになります。仕事に対する考え方や行動も、より前向きになります。

女性の立場、観点からは、多忙な旦那様を献身的に支えている奥様にもアイムプロテインを飲んで頂きたいなと思っています。旦那様がお仕事を頑張られるのは、奥様が元気でいてくれて、支えてくれるおかげだと思いますので、奥様にずっと健康で綺麗でいてもらいたいと思っ

て、奥様にずっと健康で綺麗でいてもらいたいと思っ

▶



★ RYU-RU (リュール) 南青山
「オーダーメイドのプローションづくり」をコンセプトにしたエステサロン。東京・南青山に店舗を展開。イタリア製のウォーターベッドなど最新の設備を備えた施術スペースで、様々なエステを提供している。
<https://www.order-lueur.com/>

★2 温活先生[®]
幸山さんが温活の啓発活動に取り組むために名付けたネーミングで、現在は商標登録も取得済み。幸山さんは「温活先生[®]」として、一般社団法人日本温活協会のアンバサダーも務めている。

多忙な旦那様を
支えている奥様にも

アイムプロテインを飲んで頂きたい

