

アイムプロテインは、
健康をもたらしてくれる
重要な存在。



芝公園整骨治療院 院長

伊東 隼作 氏

Shunsaku Ito

大分県生まれ。大学時代にスポーツで大怪我を負った自身の体験から、痛みで悩んでいる方やスポーツをしている方の手助けをしたいと志し、治療家の道へ。柔道整復師の資格を取得し、2011年に芝公園整骨治療院を開院。「改善と感動を提供すること」をモットーに、一般の方からアスリートや芸能人まで、幅広い顧客を担当する。

HP: <https://shibakouen-seikotsu.jp/>

Experience

vol. 18

2021
April

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



免疫プロテイン Q&A

第 6 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。



年齢と共に腸内細菌が変化するって本当ですか？

60歳頃から腸内細菌の組成に大きな変化があるとされています。



私たちの腸内環境は「腸内細菌」によって左右されます。成人の腸内には1,000種類以上の細菌が100兆個以上棲み着いていると言われており、その重量は1.0~1.5kgにも及ぶとされています。腸内細菌は、その機能から大きく「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」の3種類に分類されます。これらの理想的なバランスは、「善玉菌2割」に対して「悪玉菌1割・日和見菌7割」であるとされています。日和見菌は善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へ加勢するため、日々の健康状態を維持するには、善玉菌の優勢な状態を保つことが大切になります。

😊 善玉菌

代謝物が消化・吸収の機能に役立ち、人体に良い影響を与える細菌。

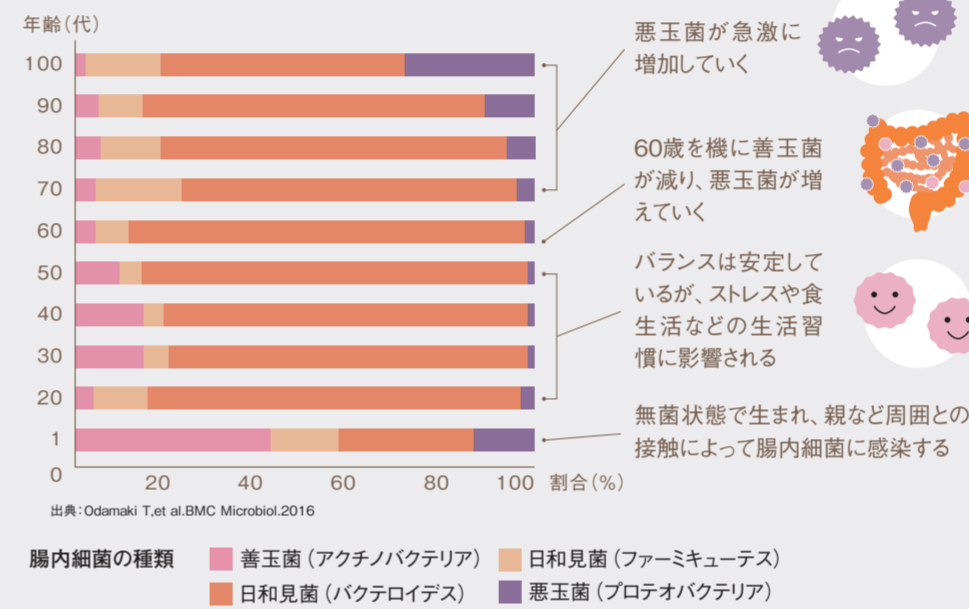
😐 日和見菌

腸内細菌で最も多いグループ。善玉菌と悪玉菌のうち、数的に優位な方へ加勢。

😞 悪玉菌

代謝によって有害な毒素をつくるなど、人体に悪影響を及ぼす細菌。

年代別腸内細菌の割合



■ 加齢と悪玉菌の増加

60歳を過ぎた頃から腸内細菌の組成に大きな変化が現れます。善玉菌が徐々に減り始め、悪玉菌が増え始めるのです。しかも、ウェルシュ菌や黄色ブドウ球菌、大腸菌といった病原性の強い細菌が増えていくため、不調や病気を患うリスクが高まってしまいます。

■ 現代の生活習慣と腸内細菌

ストレスや偏った食生活、運動不足などによる生活習慣の乱れによって、腸内細菌の種類の多様性が失われつつあり、現在は若い方でも身体に不調を感じたり病気を患うケースが非常に増えています。健康を維持するためには、腸内環境を整える必要があります。

アイムプロテインには、大腸菌やブドウ球菌に対抗する抗体が豊富に含まれているので積極的に補いましょう。



Information お知らせ

アイムプロテインのホームページをリニューアル致します。

現在、オルトでは5月末の公開に向けて制作の準備を進めております。皆様にアイムプロテインについてより深く理解して頂けるように、コンテンツのさらなる充実を図って参ります。公開の準備が整い次第、本誌にて周知致しますので、どうぞ楽しみにお待ちください。



PRODUCT INTRODUCTION



マルチビタミン・ミネラルサプリメント
ライフウェア

サプリという言葉がまだない時代に開発された画期的な商品



ライフウェアは、世の中はまだ「サプリメント」という言葉がなかった時代に誕生した商品です。生活習慣病が増えたことを背景として、時代を先取りする形で開発されました。当時、画期的な商品であると大きな話題を呼び、西武デパート(有楽町)のビタミン専門店でも販売され人気を集めました。

ライフウェアは、1984年に販売を開始したロングセラー商品で、オルトの中で最も歴史のある商品です。最低限の栄養素を摂取することではなく、安全な範囲で積極的に多くの栄養素を摂取することで健康の充実を図ることをコンセプトにしています。日々不足しがちなビタミン13種類とミネラル12種類の合計25種類の栄養素が配合されています。

商品の詳細はこちらをご覧ください。
<https://www.orthoibios.com/product/lifewear/>



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@orthoibios.com 発行日: 2021年4月30日

日々の体調管理が不可欠な立場にいる方に アイムプロテインをぜひ飲んで頂きたい

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、芝公園整骨治療院の院長である伊東隼作氏。アスリートや芸能人なども通う人気の治療院で、治療家兼経営者として活躍する伊東氏に、アイムプロテインの魅力について語って頂きました。

—伊東さんは長年スポーツをされて来た方で、現在もトレーニングをされていると伺いました。アイムプロテインを飲み始める以前から、プロテインには馴染みがあったのでしょうか？

私は小学校から大学までずっと本格的に野球をやっていたのですが、人生で初めてプロテインを飲んだのは高校生の頃だったと思います。野球部員にとってプロテインを飲むことは身体を少しでも大きくするために必要な練習の1環であり、監督から与えられた課題でした。昔のプロテインは飲みやすく加工されたものではなかったため、部活の練習後にプロテインを飲むことは一言で言うて苦痛。野球の練習よりも大変だったくらい辛かった記憶がありますね笑。そうした経緯があるため、私にとってプロテインは昔から馴染みのある存在ではありません。とは言っても、私にとってプロテインはあくまでも「トレーニングの1環として飲むもの」に過ぎず、アイムプロテ

インに出会う以前は、馴染みはあっても特に重要な存在だった訳ではありませんが。

—以前は別のプロテインを飲まれていたそうですが、伊東さんがアイムプロテインを愛飲されるようになったきっかけを教えてください。

きっかけは、知人の勧めですね。私に通っている会員制ジムのトレーニング仲間が多くがアイムプロテインを飲んでいて、「母乳の仕組みを応用したプロテインで健康に良い」と勧められたのです。勧められた当初は、正直に言って「今飲んでいるプロテインとどこが違うのだろうか？本当に効果があるのかな？」と効果には半信半疑でした。「今飲んでいるプロテインで十分なのでは？」という気持ちもあって、「何となく身体に良さそうだから試してみようけど、何か月か続けて効果がなかったら飲むのは止めよう」というぐらいの軽い気持ちで飲み始めました。



★芝公園整骨治療院
伊東氏が院長を務める整骨治療院。厚生労働省認可の国家資格取得者による施術や、酸素カプセルなどアスリートも愛用する最新の医療機器などにより、痛みの回復に特化した治療を提供している。



18
im Protein
Member's Voice

伊東 隼作 氏

Shunsaku Ito

—アイムプロテインを継続して飲まれるようになって7か月経つと伺いましたが、どのような点が気に入っていますか？

まず、味が気に入っています。私は牛乳が苦手のため、この手の風味のものは嫌煙しがちなのですが、アイムプロテインは最初に飲んだ時から美味しく感じて、「これなら続けられそう」と思いました。通常、プロテインの粉末は水に溶けづらいのですが、アイムプロテインに付属されているブレンドパウダーやバナが粉末を溶けやすくしてくれているので使いやすい点も良いですね。風味も使い勝手も共に良いため、毎日飲み続けることに抵抗はなく、今は朝食後に締めめのデザート感覚でアイムプロテインを飲んでます。また、アイムプロテインが1食ごとの小分け包装になっている点も気に入っています。一般的にプロテインは1kgや3kgの大袋タイプが主流ですが、

これは頻繁にトレーニングをする人向けの仕様で、私のように週1、2回しかトレーニングをしない人には使い勝手はあまり良くありません。その点、アイムプロテインは小分け包装になっているので衛生的ですし、どこにでも持ち運びができてジムに持っていくのも便利です。パッケージも15食単位になっており、使う度に戸棚などに収納する必要がない点も便利だと思います。1食ごとの個包装になっていることやパッケージが15食単位になっていることなどは、「健康のために毎日飲むプロテインだからこそ、ユーザーの使いやすさを重視したい」というメーカーの思いやこだわりを感じますし、昔から様々なプロテインを飲んできた人間としてプロテインも遂にここまで進化したのかと感心しています。

—どのような方にアイムプロテインが役立っていますか？

私は治療家という職業柄、仕事にかなりの体力を使うため、営業終了時に疲れがどっと出てしまうことや、その疲れをケアできずに翌日を迎えてしまうことが度々ありました。体力には自信がある方ですが、疲労はいつの間にか蓄積していくもので、忙しさのあまり自分自身のケアを怠ってしまいがちだったと思います。その影響から、毎冬になると熱や咳が出て体調を崩すことが多々あったのですが、アイムプロテインを飲むようになってからはそれがなくなりました。1日の終わりに大きな疲労を感じる事が非常に少なくなりましたし、今年の冬は風邪ひとつ引くことなく過ごすことができました。院長である私が体調を崩すことは治療院全体の生産性低下を招いてしまうため、アイムプロテイン

—どのようなた方にアイムプロテインをお勧めしたいですか？

今までにプロテインを飲む習慣がなかった方は、最初にアイムプロテインの価格を聞いて少し驚かれるかも知れませんが、アイムプロテインを飲むことで健康な状態を維持できることを考えると、個人的には1袋あたり約1300円という価格は決して高くないと思っています。現代人の目や脳はスマホやパソコンなどによって酷使されていますし、日々大きなストレスと戦っているため、肉体的にも精神的にも疲労は多様化しています。私の整骨院に通われている患者様も様々な疲労を抱えており、疲労が蓄積している状態が慢性化している方が多くいらっしゃいます。アイムプロテインは、そういった疲労やストレスなどを抱えている方に最適なプロテインだと思います。アスリートやビジネスリーダーなど大きなプレッシャーと戦っている方や、そうした方を献身的に支えているご家族の方など、日々体調管理が不可欠な立場にいるすべての方にアイムプロテインをぜひ飲んで頂きたいですね。



半信半疑で
アイムプロテインを飲み始めたが、
今では重要な存在になっている