

アイムプロテインは、  
第一線で活躍する方の  
日々の体調管理に最適。

株式会社たびらく 代表取締役

鬼石 真裕 氏

Masahiro Onishi

NTTデータにエンジニアとして3年間勤務。その後、リクルートのプロダクトマネージャーを経てビズリーチの創業に携わり、マーケティングを担当。グリーで新規事業等を担当した後、2014年にKaizen Platformに入社。事業開発リーダーや執行役員等を歴任し、2018年にフェロー就任と共に独立。2019年、たびらくを創業し、代表取締役に就任。

# Experience

vol. 15

2021  
January

Text: Yuki Nakajima (ORTHO co.)  
Yusuke Ogino (JELLYFISH)  
Design: Eiichi Endo (JELLYFISH)



## 免疫 プロテイン 研究所 特別コラム

### 第12回 抗菌グッズは本当に身体に良いのか

新型コロナウイルスの影響で私たちの身の回りには以前からある抗菌グッズや除菌スプレーだけでなく、お店の入り口でアルコール消毒を求められるなど以前にはなかった新しい生活習慣とともに、「殺菌」や「滅菌」などを謳う商品が溢れるようになりました。これらの言葉の「菌」は、細菌やウイルスを表していますが、今回は知っているようで実は知らない「除菌」「抗菌」「殺菌」「滅菌」について解説します。また、生体防御医学の観点から抗菌グッズの懸念点を考えます。

【総合監修】

九州大学  
生体防御  
医学研究所  
名誉教授  
吉開 泰信



#### 除菌・抗菌・殺菌・滅菌の違い

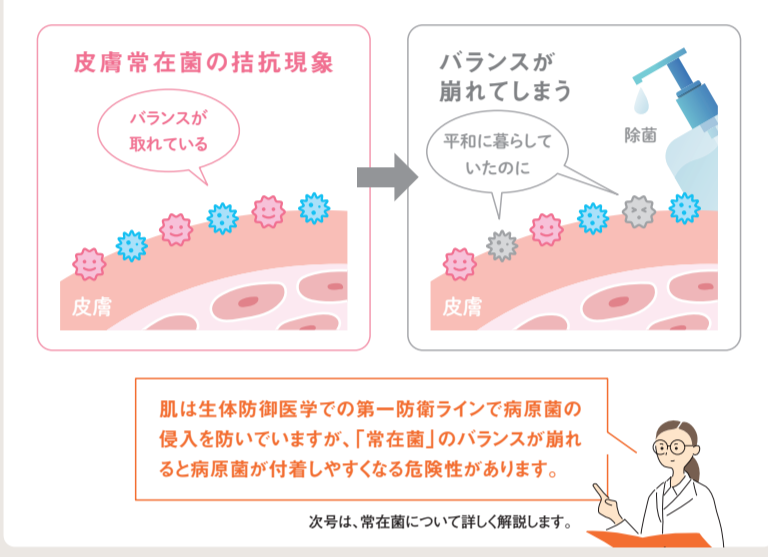
- 除菌** 「菌やウイルスを取り除いて、その数を減らすこと」です。洗剤・石けん公正取引協議会は、「物理的・化学的または生物学的作用などにより、対象物から増殖可能な細菌の数（生菌数）を、有効数減少させること」と除菌を定義しています。減らす菌やウイルスの数・種類について、明確な決まりはありません。
- 抗菌** 「菌の増殖を抑えること」です。直接的に菌を殺したり、取り除いたりするのではなく、菌が棲みにくい環境をつくることを表しています。なお、経済産業省の定義では、ウイルスはその対象に入っていません。
- 殺菌** 文字通り「菌を殺す効果のこと」です。ただし、死滅させる菌の種類や死なせる量に明確な定義はありません。例えば90%の菌が残ってしまっても10%の菌を殺せば「殺菌」と謳うことができます。
- 滅菌** 「菌やウイルスといった微生物の数を、限りなくゼロに近づけること」です。滅菌前の状態から、微生物の数を100万分の1以下に減らすことを表します。定義も明確であり、今回取り上げた4つの中では最も強力な作用です。

|  |  |
|--|--|
| <p><b>除菌</b></p> <p>菌やウイルスを取り除いて、その数を減らすこと</p> <p>主な使用アイテム<br/>スプレー、ジェル、ウェットシート、洗剤など</p> | <p><b>抗菌</b></p> <p>菌の増殖を抑えること</p> <p>主な使用アイテム<br/>ハンカチや靴下など衣類、パソコン用品、おもちゃ、ぬいぐるみ、カバン、スリッパ、便座など</p>                 |
| <p><b>殺菌</b></p> <p>菌を殺す効果のこと</p> <p>主な使用アイテム<br/>「消毒剤」「薬用石けん」などの医薬品や医薬部外品のみ</p>         | <p><b>滅菌</b></p> <p>菌やウイルスといった微生物の数を、限りなくゼロに近づけること</p> <p>主な使用アイテム<br/>「手術用具」「注射器」「滅菌ガーゼ」「滅菌コットン」など医療現場で使用する製品</p> |

#### 現代社会は抗菌・除菌ブームだが懸念されることも…

私たちの身体には、腸内細菌をはじめ、皮膚や気道などの様々な臓器に多種多様な細菌や菌類が棲みついてます。抗菌グッズや除菌グッズを使うことで、本来は必要な常在菌まで殺菌されてしまうことが懸念されています。また、薬用石けんや除菌アルコールの使い過ぎは肌の細菌のバランスを崩し、肌にトラブルをもたらす菌を繁殖させることに繋がるリスクもあるとされています。

#### 抗菌グッズの使い過ぎは、病原菌侵入の可能性も



皮膚常在菌は互いに密接な関係を持ち、複雑なバランスを取っています。バランスを保っている所には、新たな菌が侵入してきても定着できません。これを「拮抗現象」と呼びます。抗菌グッズを使い過ぎるとそのバランスが崩れ、却って病原菌が付着しやすい状態をつくってしまいます。さらに、中途半端な殺菌は、病原菌がその抗菌物に対して耐性を持ってしまうことに繋がる恐れがあります。

#### 最新オルトニュース

『経済界』3月号と『THE RAKE』ISSUE38に  
アイムプロテインに関する記事などが掲載。

1月22日発売の雑誌『経済界』（経済界）の記事「経営者にととの新型コロナのリスクとその予防法」に、免疫プロテインに関するコラムが掲載されました。また、1月25日発売の雑誌『THE RAKE』（THE RAKE JAPAN）には、本会報誌にご登壇頂いた鬼石様がアイムプロテインの魅力について語る記事が掲載されました。



#### No.010 たんぱく質たっぷり! アイムプロテイン・ 黒ごまきなこ

アイムプロテインを  
より美味しくお楽しみ頂ける  
簡単レシピをご紹介します。

- 【材料】
- アイムプロテイン…………… 1袋
  - 水…………… 220
  - 水…………… 220 ~ 250cc
  - すり黒ごま…………… 小さじ1杯
  - きなこ粉末…………… 大きじ1杯

- 付属のアイムボトルに220~250ccの冷水と水を入れます。
- アイムプロテイン、すり黒ごま、きなこ粉末をボトルに入れます。
- ボトルの蓋をしっかり閉め、しっかりシェイクします。
- 30回ほどシェイクし、アイムプロテインのパウダーが良く溶けたらできあがりです。

ワンポイントアドバイス | シェイクする際は、縦に振るより横に振ると粉末が溶けやすくなります。



アイムプロテインのInstagram公式アカウントを開設  
人気ソーシャルメディアInstagramに、アイムプロテインの公式アカウントを開設しました。免疫学や栄養学の情報を配信していきます。



## 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：2021年1月28日

# 健康に対する意識が高い方にこそ

## アイムプロテインをお勧めしたい

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、株式会社たびらくの代表取締役である鬼石真裕氏。数々の有名企業で重要なポジションを担うなど、ビジネス界の第一線で長年に渡って活躍してきた鬼石氏に、健康管理方法とアイムプロテインの魅力について語って頂きました。



15  
im Protein  
Member's Voice

鬼石 真裕 氏  
Masahiro Onishi

鬼石さんは代表取締役として忙しい日々を送る傍ら、健康管理のためにトレーニングもされていらっしゃるの伺いました。トレーニングをされているのは、やはり健康に対する意識からでしょうか？

そうですね。やはり、何をすることも身体が資本、健康が資本。体調不良による仕事での生産性の低下を防ぐためにも、やりたいことや好きなことをするために、健康が一番大切ですね。

私は会社の代表である私自身が健康でいることは、自らの仕事の生産性を高めることだけでなく、社員の生産性や幸福度、モチベーションを高めることにも繋がると考えているんですね。経営者の健康への意識が高いと社員の健康への意識も高くなり、逆に経営者の健康への意識が低いと社員の健康への意識も低くなってしまふ、



★2 鬼石氏の著書  
「2万回のA/Bテストからわかった 支持されるWebデザイン事例集」。膨大なA/Bテストの実例をもとに、どのようなUIデザインが支持されるのかを解説している。



★1 株式会社たびらく  
鬼石氏が代表取締役を務める企業。日本人の長期海外駐在員が厳選した世界各都市のベスト100飲食店を簡単に検索・予約できるサービス「たびらく」を提供している。

と。健康でいることや健康を意識することは、多くの社員の人生を預かっている経営者の責任。「社員の健康への意識を高めるためにも、私自身が健康でいなければならない」という思いから、トレーニングをするようになりました。

鬼石さんがアイムプロテインを飲み始めたきっかけは、健康に対する意識に何らかの変化があったからでしょうか？

やはり、新型コロナウイルスの影響が健康に対する意識の変化にも関係していますね。この時世ですので、手洗いやアルコール除菌だけでなく、外から細菌やウイルスをもらわないように予防することの大切さや、自分自身の免疫力を高めることの大切さをより一層意識するようになりました。アイムプロテインの存在を知ったのは、そんな風に健康への意識が一層高まり、健康のためにサプリメントや栄養補助食品で腸内環境を整えよう」と思っていた時ですね。経営者仲間から「免疫力を高める良いプロテインがある」ということを教えてもらったことが、アイムプロテインを飲み始めたきっかけです。アイムプロテインが母乳の仕組みで作られたプロテインであることを知り、「母乳」や「母子免疫」といったキーワードに惹かれ、「体調管理にとっても良さそうだな」と興味を持つんです。私自身トレーニング後に身体のリカバリーのためにプロテインを飲む習慣が元々あったため、アイムプロテインを飲むことには何の抵抗もありませんでした。せっかくプロテインを飲むのであれば、リカバリーもできて、免疫力も高まる機能的なプロテインの

方が良いと思い、アイムプロテインを飲み始めたんです。

アイムプロテインを飲むことで、どのような効果や良い影響がありましたか？

新型コロナウイルスの影響で私が代表を務める企業が関わっている旅行業界全体がストップしてしまい、主事業の転換をせざるを得ない状況になり、不安と共にとても大きなストレスを受け、正直に言ってしまうと心身が疲れていた時期もありました。そんな心身に疲弊した難しい状況の中でも、風邪はもちろんな、ちょっとしたことで体調を崩すこともなく日々の生活を送ることができていた理由の一つが、アイムプロテインを飲んでいただのおかげだと思っています。

アイムプロテインを飲んでいることによる日常生活の体調の変化としては、寝起きの目覚めがとても良くなったことや、集中力や判断力が高まっていますね。そのおかげで、日々の生活や仕事への充実感を得られています。また、トレーニングにおいても、以前より成長曲線が上がっているように感じますね。トレーニングを行えば筋肉痛になったり身体に疲労感が残ったり、トレーニングとトレーニングの間のインターバル期間はコンディションを整わないのが当たり前です。それがアイムプロテインを飲むようになってから変わりました。抗炎症の効果からなのかもしれませんが、筋肉痛や疲労感が以前よりも残らなくなり、トレーニングを行う際が楽に感じています。「コンディションが整っているんです。コンディションが整うことでトレーニングの質が

高まる」というのはトレーニングをする人にとっては願ってもないこと。より負荷の掛かるトレーニングを行えるようになり、1か月半でベンチプレスの記録が80kg→90kgにアップしたんです！あまりの成長曲線に、私自身もトレーナーもとても驚いています。

アイムプロテインの味はいかがでしょうか？ また、鬼石さん流の飲み方などはあれば教えてください。

以前にアイムプロテインの担当者さんとお話した時にも風味に対する心配をされましたが、私自身は何も問題なく、とても気に入って飲んでいます。お勧めの飲み方は、牛乳で割る方法。色々な飲み方を試してみましたが、より多くのタンパク質を摂取できるように牛乳で割る飲み方が私のお勧めですね。ちなみに飲むタイミングは朝。完全食のパンと一緒に毎朝飲むようにしています。

最後に鬼石さんから読者の方へメッセージをお願いします。

最初にお伝えしたように、ビジネスは健康が資本です。私のように運動やトレーニングをする方にとっても、運動習慣がない方にとっても、アイムプロテインはビジネス等の第一線で活躍する方の日々の体調管理に最適な存在です。運動や食事や睡眠など、普段から健康に十分配慮した生活を送っているとしても、健康意識の高い方にこそ、+αとしてアイムプロテインを食生活に摂り入れることをお勧めしたいですね。そうすることで、仕事においてもプライベートにおいても、さらなる充実感が得られると思います。



母乳や母子免疫といった  
キーワードに惹かれ  
アイムプロテインに興味を持った