

日々欠かすことができない存在。  
 アイムプロテインは、



レーシングドライバー・マネージングディレクター

藤井 誠暢 氏

Tomonobu Fuji

日本最高峰のツーリングカーレースとして絶大な人気を誇る「SUPER GT」を活動の軸に、「スーパー耐久」や海外のメジャー耐久レース等で活躍する、日本を代表するレーシングドライバー。2017年より「D'station Racing」のマネージングディレクターも兼任。2021年はイギリスに海外レースの活動拠点を新設。「FIA世界耐久選手権シリーズ」及び「ル・マン24時間」でのチーム運営やプログラムマネジメントも行う。

# Experience

vol. 20

2021  
June

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



## 最新オルトニュース

『GOETHE』8月号と『UOMO』7月号にアイムプロテインに関する記事が掲載。

6月25日発売の雑誌『GOETHE (ゲーテ)』(幻冬舎)8月号の特集「死ぬまで筋肉、死ぬまで美容」の中で、ディーン・フジオカさん愛用のプロテインとしてアイムプロテインが紹介されました。また、5月25日発売の雑誌『UOMO (ウオモ)』(集英社)7月号の記事「大人はカネで筋肉を買う!!」では、アイムプロテインが漫画形式で紹介されました。



テレビショッピングチャンネルQVCでオルトの商品が紹介されました。

5月17日のテレビショッピングチャンネルQVCの番組(15時~16時放送)でオルトの機能性表示食品「ホワイエット」が紹介されたところ、用意された商品が全て完売となるなど大きな反響を呼びました。次回は8月の放送分で「ホワイエット」が紹介される予定です。放送を楽しみにお待ちください。

テレビ収録の内容はこちらからご覧いただけます。  
<https://qvc.jp/product/693509.html>



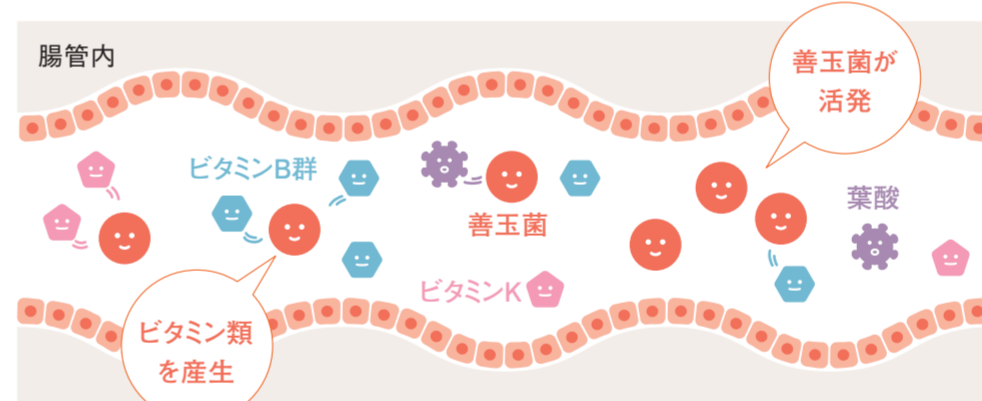
## 腸内環境 コラム

意外と知らない!?

腸内環境を整えることの  
 メリットを解説します。

### 第1回 腸とビタミンの関係

今、メディアなどで大きな注目を浴びている腸内環境。腸内環境は、「日々の健康状態を表す鏡」と言われるほど、健康にとって非常に重要な要素です。腸内環境を良好な状態に維持することが、感染症の予防やアレルギーの改善などにもつながることは一般的にも知られていますが、今回のコラムでは、知っているようで意外と知らない「腸とビタミンの関係」について解説します。



ビフィズス菌をはじめとする善玉菌には、ビタミンB1・B2・B6・B12などのビタミンB群や、ビタミンK、葉酸などを作る働きがあります。ビタミンを摂取する方法は食事しかないと思われがちですが、実は腸内環境を整えることでビフィズス菌等の善玉菌によって腸内で合成することができるのです。しかし、腸内細菌のバランスが乱れると、腸内で合成するビタミンの産生量が少なくなってしまうため、健康を維持するためには腸内環境を良い状態に整えることが不可欠です。



腸内細菌によるビタミンB群の産生量は、成人の1日あたりの栄養所要量の14~38%とされています。

#### 腸内細菌の作るビタミンとその機能

種類	機能
チアミン (ビタミンB1)	●糖質の分解を助ける ●精神を安定させ、成長を助ける
リボフラビン (ビタミンB2)	●細胞の再生やエネルギーの代謝を助ける ●健康な皮膚や髪、爪をつくる
ナイアシン (ビタミンB3)	●糖質・脂質・タンパク質の代謝に重要
パントテン酸 (ビタミンB5)	●脂質・糖質・タンパク質の代謝を助ける ●ビタミンB6や葉酸とともに免疫に働きかける
ピリドキシン (ビタミンB6)	●健康な皮膚をつくる ●神経伝達物質の合成に関わる
コバラミン (ビタミンB12)	●神経細胞内の核酸やタンパク質の合成や修復を助ける ●悪性貧血を防ぐ
ビオチン (ビタミンB7)	●髪と皮膚の健康を助ける ●疲労感や憂鬱なども関連
葉酸 (ビタミンB9)	●貧血予防に重要 ●タンパク質や核酸の合成を助ける
メナキノン (ビタミンK2)	●血液の凝固に関係 ●骨の代謝にも重要

## 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](mailto:info@orthobios.com) 発行日: 2021年6月30日



# 私はアイムプロテインを「プロテイン」として飲んでいない



D'station Racing  
2017年に設立された NEXUS 株式会社の子会社レーシングチーム。藤井氏はこのチームでドライバーとマネージングディレクターを務めている。総監督は元プロ野球選手の佐々木浩氏。

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、プロのレーシングドライバーとして「FIA世界耐久選手権」をはじめとする自動車レースの世界を舞台に活躍する藤井誠暢氏。「D'station Racing」のマネージングディレクターも兼任するなど、アスリート兼ビジネスパーソンとして多忙な毎日を送る藤井さんに、アイムプロテインの魅力等を伺いました。

——今回は現役のプロアスリートである藤井さんがゲストということで、アイムプロテインについて伺う前に、藤井さんご自身についても少しお話を聞かせてください。藤井さんはレーシングドライバーであると同時に、チームのマネージングディレクターも務めるビジネスパーソンとしての一面もお持ちですか。ビジネスパーソンとしての一面について、ぜひお聞かせください。

一般の方から見た私へのイメージは、レーシングドライバー「アスリート」としての一面が強いと思いますが、2017年からはドライバーに加えて「D'station Racing」のマネージングディレクターも兼任しており、チームの立ち上げから組織化、メーカーとの契約交渉、プログラムオペレーティングまで、4年間にわたって実質的にチーム経営にも取り組んできました。今年からは、

アスリートとビジネスパーソンの二刀流で活躍されているんですね。マネージングディレクターは日本ではあまり聞き馴染みのない職種ですが、どのようなスキルが求められる役割なのでしょう。

モータースポーツというのは、良くも悪くも「順位」や「タイム」という明確に数値化された結果が必ずついてくるスポーツです。勝利を掴むことがレースの目的になりますが、そのためにも数多くのバズルのピースが必要で、どれかひとつでも欠けてしまうと目的を達成することができません。いくら予選で速いタイムを記録しても、最高レベルのマシンを手にしても、メカニクが完璧なピットワークをしてくれないと、何か一つでもミスやトラブルがあれば、すべてが台無しになってしまう世界なん

## 20

im Protein Member's Voice

### 藤井 誠暢 氏 Tomonobu Fuji



す。マネージングディレクターには、強いチームを作るために、オーナーやファウンダー、ディレクターやマネージャー、エンジニアやメカニックなど、チームに関わる全員が一つになった組織を作るための手腕が必要で、いくら優秀な人材が揃っていても、それだけでチームが機能するわけではありません。特に耐久レースは、「速さ」だけでなく、「効率性」も求められる競技です。一例を挙げると、ピットインにおけるタイヤ交換。タイヤ交換の作業に要する秒数は約2〜3秒間なのですが、どれだけ素早く作業できるかがレースの結果に大きく関わります。ドライバーがいくらコースを速く走ってマージンを作っても、ピットでのミスでタイムロスしてしまえば、元も子もありません。モータースポーツは、ドライバーだけに目が行きがちですが、チームとはドライバーを支える全ての方々と連携によって成り立っているもの。マネージングディレクターには、チームの運営や組織化などに関わる細部に至るまでのマネジメント能力が求められます。

——藤井さんはアスリート兼ビジネスパーソンとして非常に多忙な毎日をご過ごされているわけですが、時間の使い方や特に意識されていることはありますか？

1日24時間しかない時間を効率的に使うためには、物事の必要性を迅速に判断することが大切です。そのために意識しているのが、物事を判断する際に「0か100か」で考えるということ。要は、目の前にあることを「やるか、やらないか」であり、その中間はありません。「やるか、やらないか」を迅速に判断することで、効率良く時間を

使うことを心がけています。

そして、効率の良い時間の使い方と合わせてもう一つ大切にしているのが、肉体を健康な状態に維持すること。私はアスリートとしても、一人の人間としても、やりたいことが山のようにあります。しかし、時間には限りがあるため、体調を崩すことで時間を無駄にはしたくないんです。この辺の話は、私がアイムプロテインを飲んでいて理由にも繋がるのですが、人間は身体が資本。目標を追い続けるためにも、好きなことをやり続けるためにも、健康を維持することによって時間そのものを大切にすることを意識しています。

——ここからはアイムプロテインについて伺います。藤井さんはアイムプロテインを飲み始めて2年程になると伺いましたが、どのような目的で飲まれているのでしょうか？

「D'station Racing」のオーナーである星野敏氏から勧められてアイムプロテインを飲み始めました。私は日常的に体重をコントロールするために食事制限を行うことがしばしばあるのですが、食事制限をすることでどうしても栄養と偏りや不足が生じてしまいます。特に、身体の大きい私にとっては良質なタンパク質を摂取することは日々の生活に欠かせません。そのため毎朝の食事にアイムプロテインを摂り入れているのですが、不足しやすいたんぱく質を補うことに非常に役立っています。

実は私はアイムプロテインを「プロテイン」とは思っていないんですよ。「え」と不思議に思われる方もいらっしゃるかも知れませんが、アイムプロテインを「プロテイン」と定義してしまうと、身体を大きくするための筋力

トレーニングを行わない私のライフスタイルでは摂り入れづらくなってしまふんです。多くの方も私と同じように「プロテイン」という言葉からは、「強度の高いトレーニングをしている人が飲むもの」を連想されるでしょう。アイムプロテインは商品名に「プロテイン」という名称こそ入っていますが、筋力をつけることよりも、人間の免疫機能を高め、体調管理に役立てることを目的としていることに商品としての大きな魅力を感じています。これからも時間を大切にするための自己管理の手段の一つとして飲み続けたいと思っています。

——どのような方にアイムプロテインをお勧めしたいですか？

私は現在40歳なのですが、私と同世代で、これからの人生に対して大きな目標を持っている方々にアイムプロテインをぜひ飲んで頂きたいと思っています。アイムプロテインは名称に「プロテイン」という言葉が入っているため、自分にとって必要な商品かイメージが湧かない方や飲むことに抵抗感がある方もいらっしゃると思います。私自身もアイムプロテインを詳しく知るまでは、今の自分のライフスタイルに必要な商品だと認識していませんでした。しかし、アイムプロテインは、身体を大きくするためのプロテインではなく、健康な身体づくりのために誰にとっても必要な「プロテイン」です。「プロテイン」という言葉にあまりとらわれずに、私と同じように「やりたいことがたくさんあり、そのために健康な身体を維持したい」という思いを持っているビジネスパーソンやアスリートの方々に、アイムプロテインを健康のために飲んで頂きたいですね。



「プロテイン」という言葉にとらわれずに  
アイムプロテインを多くの方に飲んで頂きたい