

# Experience

アイムプロテイン会報誌 エクスペリエンス

vol. 25  
2023  
February

飲み始めて4年。  
アイムプロテインは絶対に手放せない存在。



ゴルフファー  
庄司 由・絵梨  
ご夫妻

*Yuu Shoji*  
神奈川県出身。東千葉カントリークラブ所属。不動産関係の仕事に携わる傍ら、アマチュアゴルフ界で活躍。2015年「関東アマチュアゴルフ選手権」優勝。2016年「日本ミッドアマチュアゴルフ選手権競技」優勝。趣味はドライブ。

*Eri Shoji*  
福岡県出身。九州みらい建設グループ所属。11歳でゴルフを始め、19歳でプロへ転向（JLPGA84期生）。2015年「中国新聞ちゅービーレディース」優勝。2020年「かねひで美やびオープン」優勝。趣味は音楽鑑賞。

Text: Yusuke Ogino (JELLYFISH) Photo: Kenta Kuwabara Design: Eiichi Endo (JELLYFISH)

## 生体防御 コラム 第3回

生体防御の仕組みを分かりやすく解説します。

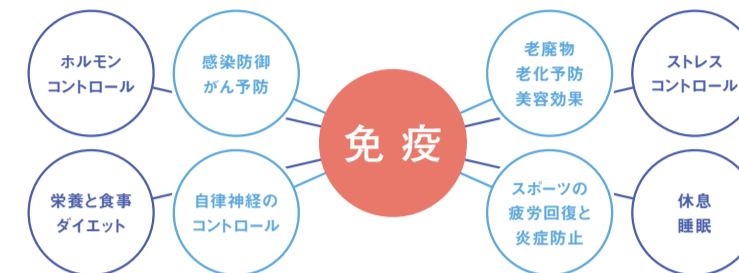
### 免疫・生体防御の仕組みについて

前回のコラムでは、免疫・生体防御の観点から「予防医学」と「日和見感染症」について解説しました。今回のコラムでは、免疫・生体防御の仕組みについて分かりやすく解説していきます。

#### ■免疫と生活の関係

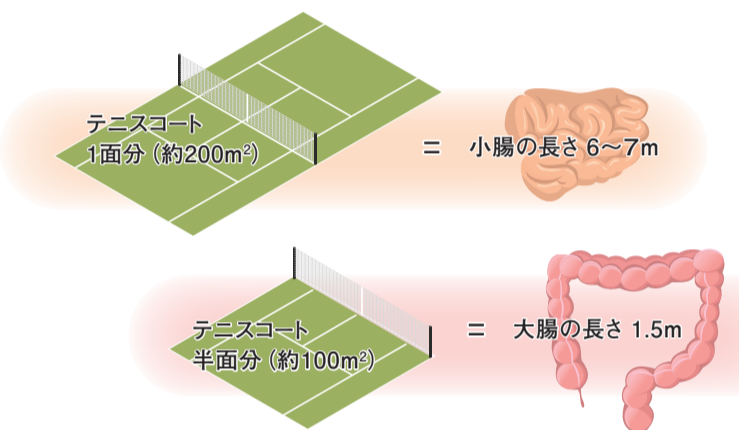
免疫・生体防御の仕組み「免疫系」は、体内でホルモンを分泌・調節する仕組みである「内分泌系」や「自律神経系」を中心とした「脳神経系」と協働し、密接に連携しあって健康な身体を維持する上で重要なホメオスタシス（生体恒常性）を支えています。ホメオスタシスの一環としての免疫・生体防御は図のように生活の広い分野に関係しています。ストレスと免疫、食事やダイエットと免疫、スポーツと免疫、老化や美容と免疫、免疫と精神や神経など、思いがけない所で私たちの生活と免疫は関係しています。

#### 免疫・生体防御と生活の関係



#### ■健康を左右する腸管免疫

口腔から食道を経て、胃、小腸、大腸、そして肛門に至る消化管。食物を消化し、栄養を吸収し、不要物を排出する大切な役割を担っています。平均的な日本人では小腸が長さ約6～7メートル、大腸が長さ約1.5メートル、広げると小腸・大腸だけで表面積はテニスコート1.5面分ほどになります。実は、人間の身体で働いている免疫細胞の約7割がこの消化管に集まっています。考えてみると、消化管は飲食物の栄養を吸収する場所、つまり体外から来る物質の入口に当たります。そして人間がかかる病気のほとんどは、飲食物などと共に入りこんでくる病原菌やウイルス、あるいは体調が悪いときに腸壁から入りこむ悪玉の腸内細菌の感染（日和見感染）が原因になっています。いわば消化管、特に腸壁は、「免疫・生体防御の最前線」なのです。消化管に集まった免疫細胞が、腸内の善玉菌と協働して行う独自の免疫・生体防御の働きを「腸管免疫」と言います。そしてこの腸管免疫は、食生活の欧米化（脂肪の摂り過ぎや食物繊維不足）、ストレス、睡眠不足などで低下します。



免疫力を高めることは、腸内の善玉菌を助け、悪玉菌を排出することによって腸内の環境を整え、腸管免疫を活性化することに繋がります。



#### 最新オルトニュース

#### タイで開催された国際展示会にオルトの商品「WHIET」を展示。

タイ・バンコクで2022年11月1日～3日に開催された「COSMEX 2022」にオルトのブースを出展しました。本イベントは、化粧品、パーソナルケア、栄養補助食品に関するASEAN唯一の展示会で、オルトからは紫外線対策とダイエットのダブルの機能を持つ「WHIET（ホワイト）」を展示。世界的に新型コロナ

による行動制限の緩和も進み、ASEAN諸国のみならず多くの方々にご来場いただき、大盛況のうちに終えることができました。

展示会公式ページ

<https://www.cosmexshow.com/en-gb/blog/diversity-and-inclusion.html>



### 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：2023年1月31日



# 長期間飲んでいるのも、夫婦で飲んでいるのも、 アイムプロテインの素晴らしさを肌で感じているから



## 庄司 由・絵梨 ご夫妻

*Yui Shoji Eri Shoji*

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、夫婦揃ってゴルフの世界で活躍する庄司由さん・絵梨さんご夫妻。昨年7月に結婚されたばかりという新婚のお二人に、アイムプロテインの魅力を様々な観点から語って頂きました。

——まずはお二人がアイムプロテインを飲み始めたきっかけを教えてくださいませんか？

ご主人 実は数年前、体重が増えたことが原因で坐骨神経痛を患ってしまいました。そのことをきっかけにコンディショニングや健康管理を見直そうと考えていた時に、たまたま読んだ雑誌でアイムプロテインの広告を見つけたんです。「日本一高いプロテイン」というキャッチフレーズが非常に印象的で、「面白い商品だな」と思ったことが興味を持ったきっかけです。以前から身体づくりのためにプロテイン自体は飲んでいたので、市販のプロテインは筋肉を増量することを目的としたものが多いため、カロリーが高いことが気になっておりまして、その点、アイムプロテインは1袋あたり100kcalと低カロリーな上、高タンパクでコンディショニングに最適なもので、「自分にぴったりのプロテインだ！」と思いました。

きっかけですね。朝が苦手ですっきりと起きられないところがある私を心配して、「寝る前にこれを飲むと、朝から元気に活動できるよ」とアイムプロテインを紹介してくれたんです。母乳の仕組みを応用して作られていることやカロリーが低いことなどを主人から聞いて「身体にすく良さそう！」と思いました。たし、ゴルフのツアーで連戦が続くと体力的にきつく感じることもあったので、「同じ競技をやっている主人の勧めなら信頼できる」と思って試しに飲んでみたらハマりました。

——実際にアイムプロテインを飲んでみた感想や、お二人が思うアイムプロテインの魅力についてお聞かせください。

ご主人 最初に感じたのは、他のプロテインに比べて圧倒的に飲みやすいということです。それまで飲んでいたら市販のプロテインにはどこか粉っぽさがあり飲みにくさを感じていましたが、アイムプロテインは口当たりがサラッと

して、しかも味が癖がなく飲みやすいと思いました。先ほどお話したように、僕はコンディショニングのためにアイムプロテインを飲み始めたのですが、体重管理をする上で非常に役立っていますね。1袋あたり100kcalというのとは分りやすく、カロリー計算しやすいのは大きな魅力だと思います。体重を少し絞りたいと思う時には、朝食時や夕食時にアイムプロテインしか飲まないようにするなど、体重調整の際にとても使いやすいです。

奥様 私も主人と同じで、飲みやすいプロテインだと感じました。私も以前からプロテイン自体はトレーニングの後などに飲んでいたので、市販のプロテインはチョコレート風味やバナナ風味などに味付けされているものが多く、私には甘ったるく感じてしまっていました。その点、アイムプロテインはやさしい甘みなので、とても飲みやすく好きです。個人的に気に入っているのは、個包装されているところ。私はゴルフのツアーで毎週のように遠征に出ているので

ゴルフアやアスリートだけでなく、働く女性や美意識が高い女性にもお勧め



おじいちゃん・おばあちゃんになっても夫婦で元気にゴルフを楽しみたい

ご主人 これまでにツアーで全国各地を巡っていましたが、プライベートでも訪れたい良い場所がたくさんありました。妻の故郷である福岡とか。そ

ういった場所を二人で訪ねて一緒にコースを回って美味しいものでも食べられたら最高ですね。

奥様 それいいね！そうできるよ！、これからも二人でアイムプロテインを飲み続けて、お互いにずっと元気でいましょう！

活躍されておりますので、ゴルフアやアスリートの視点から見たアイムプロテインの魅力についてぜひお聞かせください。

ご主人 アイムプロテインは、僕たちと同じようにゴルフをされている方などにぴったりの商品だと思います。というのも、ゴルフは季節に関係なく屋外で競技するスポーツ。夏の暑い時期も冬の寒い時期も屋外のコースを回るんです。アイムプロテインを飲んで普段から体調を整えておくことは、ゴルフを始めとする屋外スポーツをされる方には非常にメリットがあるのではないのでしょうか。

奥様 私は飲み始めてまだ1年ほどですが、主人と同じような体感がありますね。体調が良い状態がずっと続く感じが、ツアーで連戦が続いて疲れがかなり溜まっているはずの時でも、以前よりも疲労感を感じなくなったように思います。ゴルフは移動が多いスポーツなので、ゴルフアは移動疲れで体調を崩しやすいんですよ。ツアーで毎週のように飛行機や新幹線に乗って全国を遠征していますが、ハードな移動が続く中でも体調を良い状態にキープできているのはアイムプロテインを飲んでいるおかげなのかなと思います。

——いま絵梨さんのお話にも出てきましたが、お二人ともゴルフの世界で

し、やはり継続して飲み続けることが大事なんだと身を持って感じました。そのこともあって、自分にとってアイムプロテインは今では絶対に手放せない存在になっているんです。

ご主人 アイムプロテインが市販のプロテインと大きく異なるのは、体調を整えることを目的にしている点だと思いますが、それを肌で感じています。アイムプロテインを飲むようになってから、ずっと体調を良い状態にキープできていますし、トレーニング後の筋肉痛の症状なども軽くなった気がします。また、朝から元気に活動できていると思います。

奥様 私はもう4年くらいアイムプロテインを飲んでいるのですが、やはり体感が良くなければ、これほど長期間にわたって飲み続けることはできなかったと思うんです。実は一度、家に置いてあったアイムプロテインのストックが切れてしまっ、しばらく飲まなかった時期があったんですね。2週間か3週間くらいアイムプロテインを飲まなかったら、体調に不安を感じるようになってしまっ。その時はかなり焦りました。



大変参考になりました。アスリート以外では、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？

ご主人 僕たちもそうですが、ご夫婦やご家族と一緒に飲むことをお勧めしたいですね。僕が妻にアイムプロテインを勧めたのは、誰よりも大切なパートナーである妻にずっと健康でいて欲しい

と

と

と

と