

vol. 23  
2022  
October

「体型管理」と「体調管理」のために  
アイムプロテインを飲んでいきます。

アナウンサーにとって大切な



フリーアナウンサー  
**羽鳥 慎一 氏**  
Shinichi Hatori

埼玉県上尾市出身。早稲田大学政治経済学部卒。1994年に日本テレビへ入社。「ズームイン!! SUPER」の総合司会や、人気バラエティ番組の司会、プロ野球中継の実況などを務め、2011年3月末に日本テレビを退社。2011年4月よりフリーアナウンサーとなる。現在は「羽鳥慎一モーニングショー」や「ぐるぐるナインティナイン」などの人気番組にレギュラー出演中。

## 最新オルトニュース

YouTubeで大人気!『FORZA STYLE』で  
アイムプロテインが紹介されました。

7月29日に動画メディア『FORZA STYLE (フォルツァスタイル)』で、干場義雅編集長の愛用品としてアイムプロテインが紹介されました。本編では、元気の秘訣や時短健康法として、忙しく活躍する干場編集長を支えるアイテムとして登場。また、後半ではアイムプロテインに関するクイズも出題されており、ぜひご覧ください。

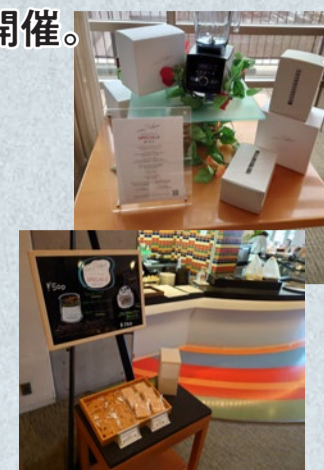


「FORZA STYLE」の記事と動画はこちらからご覧いただけます。  
<https://forzastyle.com/articles/~f64938>



「東京アメリカンクラブ」内のカフェで  
アイムプロテインのイベントを開催。

7/18～7/31の期間限定で、東京都港区麻布台にある会員制社交クラブ「東京アメリカンクラブ (Tokyo American Club)」内のレインボーカフェ (Rainbow Café) とカフェメッド (Café Medd) の2箇所で、アイムプロテインを使用したアレンジメニューの提供イベントを行いました。アイムプロテイン入りのスムージー3種、カップスイーツ2種、焼菓子2種を提供し、大盛況でした。今後もプロモーションや施設内での販売を行っていく予定です。



## 生体防御 コラム 第1回

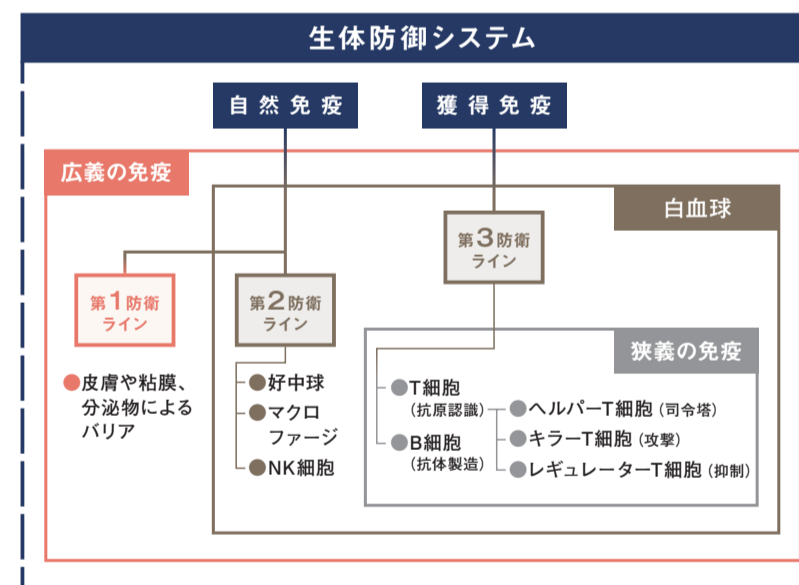
生体防御の仕組みを  
分かりやすく  
解説します。

### 免疫(生体防御)とは何か

新型コロナウイルスへの感染予防対策として脚光を浴びていることや、2018年にノーベル医学・生理学賞を受賞した京都大学の本庶佑博士の研究が「がん免疫療法」だった影響等から、日本における「免疫」や「免疫力」への注目度はかつてないほど高まっています。この生体防御コラムでは、現在多くの人々の注目を集める「免疫」について分かりやすく丁寧に解説していきます。

#### ■免疫=生体防御

免疫 (immunity) とは、生体防御とも言い、細菌・ウイルスなどの外来異物、ガン細胞や老廃物などの体内異物から身体を守る仕組みのこと、もしくはそれらの望まれない異物を回避するために十分な生物学的防御力を持っている状態を指します。身体を守る免疫 (= 生体防御) は、以下の3段階の防御ラインから構成されています。



**第1防衛ライン** 体表のバリアです。皮膚や口腔・気管・腸管などの粘膜が異物の侵入を防ぎます。最近では特に腸管バリア (腸管免疫) の重要性が大きな注目を集めています。

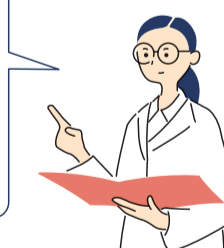
**第2防衛ライン** 第1防衛ラインを突破してきた異物を、侵入された組織内で白血球 (好中球、マクロファージ、NK細胞など) が食べたり、破壊したりするものです。第1・第2防衛ラインを合わせて「自然免疫」と呼びます。

**第3防衛ライン** 第2防衛ラインでも防ぎきれなかった異物が身体中に広がる段階で働き始めます。T細胞やB細胞といった免疫細胞が、異物を特定し、その異物に特異的に結合する抗体を作り出して異物を無力化します。作り出された抗体は異物を無力化した後も保持され、再び同じ異物が入ってきたときに有効に働きます (免疫記憶)。様々な感染症に対する予防注射のワクチンは、この働きを利用しています。第3防衛ラインのことを「獲得免疫」と呼びます。

#### ■免疫力を維持するには?

免疫力が高ければ細菌・ウイルスなどの感染を防ぐことができますが、免疫力が低下すると感染症やアレルギーを発症しやすい状態になってしまいます。免疫力の維持・向上には「ストレスを溜めない」「規則正しい生活」「適度な運動と質の高い睡眠」「バランスのとれた食事」など生活習慣の改善が必要です。

忙しい現代人にとって生活習慣を改善することは決して簡単なことではありません。そこで忙しい方の免疫力の維持・向上をサポートする手軽な手段として様々な健康補助食品の研究開発が進められています。



## 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。

# アイムプロテインとトレーニングを 並行して続けることが私の健康管理法

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、「羽鳥慎一モーニングショー」の総合司会を務めるほか「ぐるぐるナインティナイン」などの人気番組にレギュラー出演する羽鳥慎一氏。フリーアナウンサーとして大活躍する羽鳥氏に、日々の健康管理法やアイムプロテインの魅力などをたっぷり語って頂きました。

「羽鳥さんは局アナ時代を含めて、アナウンサーとして長年活躍されていますが、実際にお会いしてみても昔にテレビで見た時と外見がほとんど変わっていない印象を受けました。体型もずっとスマートですね。どのような健康管理をされているのかお聞かせください。」

健康のために気をつけていることはいくつかあるのですが、大きくはアイムプロテインを毎日欠かさず飲むことと、ジムに継続的に通ってトレーニングすることの2つですね。

ジムにはフリーになった40歳の頃から通っていますので、もう10年以上になります。通い始めた当初は、体型をキープすることが目的でした。アナウンサーという人前になる仕事柄、やはり視聴者からどのように見られているかは常に意識していますし、「テレビでどう見えるか」は自分自身でも気になりますね。出演した番組のオンエアをチェックした時に、顔がむくんでいたりお腹が弛んでいたりと、自分でもすぐに気が

がついて気になってしまっています。テレビで見た自分の姿が弛んでいると、「もっと運動しないと」と身が引き締まります。

そんな風に最初は「体型管理」を主な目的にしていたのですが、年齢を重ねるうちに徐々に「体調管理」に目的がシフトしてきていて、現在は「体調管理」と「体調管理」の両方を意識しています。それに伴ってトレーニングの内容も変わってきました。最初の頃はかなりハードに筋トレをしていましたが、今はランニングが中心です。1時間くらいかけてゆっくりランニングをして、その後には筋トレをするという感じで、無理のない範囲で続けることを心がけています。

「続いてはアイムプロテインについてお聞かせください。まずは羽鳥さんがアイムプロテインを知ったきっかけや最初の印象について教えてくださいませんか？」

私が通っているジムに、筋骨隆々な高年齢の男性が通っていらっしゃいました。

★2  
ぐるぐるナインティナイン  
1994年から日本テレビ系列で放送されている人気バラエティ番組。羽鳥氏は人気企画「ゴチになりませう」の進行役などを務めている。現在は毎週木曜の20:00～21:00に放送。

★1  
羽鳥慎一モーニングショー  
1964年に放送を開始した日本のワイドショーの草分けの番組。羽鳥氏は2015年から総合司会を務めている。テレビ朝日系列で毎週月曜～金曜の8:00～9:55に放送。



## 羽鳥 慎一 氏 Shinichi Hatori

23  
im Protein  
Member's Voice

「その方と親しくなってお話をするようになったら、実はその方がオルトの青山会長で。会長とお話をしている時にアイムプロテインの話題になり、その存在を知りました。私は元々プロテインに対しては「筋肉をムキムキにしたい方が飲むもの」という漠然としたイメージがあり、自分には関係ないものだと思って敬遠していたのですが、会長のお話を伺ってイメージが変わりました。アイムプロテインが体調を整えるためのプロテインであることや、母乳の仕組みで作られていること等聞き、「身体に良さそうだし飲んでみたい」と興味を持つたんです。

後は番組で共演している長嶋「茂さん」の勧めもありました。「茂さんは私がアイムプロテインの存在を知ってからアイムプロテインを愛用されていて、詳しく聞いてみたら「すごく良いから飲んで方がいいよ」と仰っていて、皆さんご存知のように「茂さんは元プロ野

球選手で、現在も極真空手の大会で活躍されているアスリートですし、健康への意識が非常に高い方。その一茂さんがそこまで言うなら間違いなく本物だ」と思って、飲み始めるようになりました。実際に飲んでみて最初に思ったのは、「母乳の仕組みで作られているだけあって、ミルクみたいで美味しいな」ということ。ほんのり甘くて、とても飲みやすい。元々プロテインを飲む習慣がなかった私でも、何の抵抗感もなく飲みました。私は朝食代わりに毎朝アイムプロテインを飲んでいるのですが、そのおかげなのか午前中の仕事でも空腹感を感じることなく頑張れていますね。

「飲み始めてどれくらい経つのでしょうか？また、効果の方はいかがでしょうか？」

明らかに以前よりも体調が良くなっていると感じています。アイムプロテ

インを飲み始めて3年ほど経ちますが、振り返ってみるとこの3年間体調を良い状態にキープできていますし、トレーニングの後に筋肉痛になることもほとんどなくなりました。また、若い頃ほどお酒を飲まなくなった影響かも知れませんが、今は毎日朝から元気に活動できています。

それからこれはアイムプロテインだけの効果なのか分からないのですが、私がやっているアナウンサーの仕事にも非常にプラスの影響があります。実は私はアイムプロテインを飲む以前には、突発的に声が出なくなってしまう症状に悩まされていたんです。喉に違和感が生じたと思ったら、急に1時間くらい声が全く出ない状態になってしまいうことがあったんですね。以前は年に1度くらいそういう症状が出て困っていたのですが、アイムプロテインを飲むようになってから、それがなくなりました。逆に悩んでいたのですが、やはりこれもアイムプロテインを飲んでいる影響になるのでしょうか？」

「アイムプロテインには様々な有用性があることが確認されており、アイムプロテインを毎日飲むことで有用な効果がより表れているのかも知れません。」

そう言えば、アイムプロテインを飲み始める以前に病院で診察を受けた時に、「声帯が炎症している」と言われました。やはりアイムプロテインを飲んでいることと関係がありそうですね。アナウンサーは話すことが仕事ですから、突然声が出なくなる症状が出た時には仕事ができなくなってしまうので、本当に困っていたんです。治療法としては喉を休められないため、その症状が出た時には1～2週間は仕事をお休みして喉を休ませていたのですが、それがな

くなって非常に助かっています。

もうひとつアイムプロテインを飲んでいる好影響と言えば、心理的な安心感があることですね。「身体に良いものを毎日飲んでいるのだから大丈夫」という気持ちで、安心して仕事に臨むことができています。飲み始めた当初は飲んだり飲まなかったりだったのですが、今では飲み忘れたことに気づくと、「しまった、飲み忘れた！」と少し焦ってしまいます。それくらいアイムプロテインに絶大な信頼を置いていますし、アイムプロテインを飲むことが私の生活の中にルーティンとして組み込まれているんです。

私がアイムプロテインを毎日飲んでいる影響なのか、実は最近うちの妻もアイムプロテインを飲み始めるようになりまして。アイムプロテインが収納されているパッケージは横から1袋ずつ取り出していく形状で、どれくらい袋が残っているのか横から見えますよね。「最近、やけに袋が減っていくスピードが速いな」と不審に思っていたら、妻が私に黙って飲み始めたことが原因だったんですよ(笑)。妻もアイムプロテインのことを非常に気に入っています。

「奥様にもご愛飲頂いていると伺って非常に光栄です。最後に会報誌を読んでいる方へのメッセージと羽鳥さんの今後の目標をお聞かせください。」

「年をとっても元気でいたい」という思いは皆さんがお持ちだと思います。それを実現するための手段として、私はアイムプロテインを飲むこととトレーニングで身体を動かすことを並行して実践していますが、中には運動が苦手な方もいらっしゃると思うんですね。アイムプロ

## アイムプロテインを 毎朝飲むことが ルーティンとして 生活に組み込まれている



テインは、そうした普段あまり運動をされない方の体調管理にも良いのかなと思います。運動をしない方でも、アイムプロテインを飲むだけでしたら手軽に続けられると思いますので、アイムプロテインを欠かさず毎日飲むことを続けて頂きたいです。

今後の目標は、仕事面では「生涯現役」と言いますが、70歳になっても元気に仕事を続けていくことを目指しています。私が現在担当している番組は長年続いている番組が多いので愛着もありますし、これからもずっと続けていきたいですね。プライベート面では、いつかフルマラソンにチャレンジしてみたいんです。というのは、番組で共演している石

原良純さんがフルマラソンをされている方で、お話を伺って刺激を受けています。良純さんは現在60歳ですが、その年齢でフルマラソンを走れるのは本当にすごいことだと思うんです。私は現在51歳ですが、これから更にトレーニングを頑張って60歳でフルマラソンを走れるぐらいの健康状態に持っていき、できれば良いなと思っています。

生涯現役で仕事を続けていくためにも、やってみることに挑戦するために、何よりも大事なものは健康。これからもアイムプロテインとトレーニングを続けることで健康を維持して、皆さんにテレビで元気な姿をお見せしていきたいですね。