

東大の微生物博士が開発した自然派腸活サプリ

生活環境の変化によるストレスでお腹を壊したり、花粉症やアレルギーで肌荒れを起こしたり。いろんな「不調」が現れやすい春。健康のカギを握るのはズバリ「腸」です。そこで注目なのが「長沢オリゴ」。腸内環境を整えて美と健康に向き合うすべての女性におすすめの自然派サプリです。



Crosstalk Model: Momoko Yokomachi, Erina Sato, Makoto Kobayashi

**目鼻のムズムズや
なんとなく不調…。
原因は「腸」にある!?**

小林 最近、季節の変わり目のせいか肌荒れがひどくて…。なんだか体も重くし、疲れやすい気がするんですけどね。
横町 わかります。私はすでに花粉症がはじめていて、目も鼻もムズムズで…。春って不調が出やすい季節ですね。
佐藤 その不調、腸内環境の乱れが関係しているかもしれないです。最近では肌トラブルやアレルギー、便秘なども腸が原因といわれています。「腸活」って、美容にも体調管理にも大事ななんだから実践していきましょう。



と始めています。
発酵食品を摂ったり、ヨーグルトを毎日食べたりしていますが、今のところあまり変化が見えなくて。
横町 私も、スムージーや食物繊維を意識していても、体調はそこまで改善されないですね。
佐藤 実は私もそうでした。でも、今回編集部が注目した「長沢オリゴ」を

春先の「なんとなく不調」にピリオドを

正しい「腸活」をサポートする「長沢オリゴ」とは!?

私たちが悩ます慢性的な不調。腸活がその解決のカギとわかりつつも、なかなか実感が持たないという人も多いはず。そこで、悩み多きポコチェモデルたちが「長沢オリゴ」を体験。正しい腸活に目からウロコの3人のクロストークです。



試してみたら、なんとなく調子が良くなってきている気がするんです。
小林 新しいサプリメントなの？
佐藤 プレバイオティクス食品といつて、主成分はフラクトオリゴ糖とガラクトオリゴ糖なんです。甘すぎず、クセもない自然派健康食品ですね。
横町 オリゴ糖って甘味料のイメージが強かったけど、それが腸にいいなんて意外です。
佐藤 私も最初は知らなかったのですが、実は外から摂った乳酸菌やビフィズスは腸に定着しづらいんですけど、大切なのは、今いる善玉菌を増やしてあげることなんです。その「エサ」になるのがオリゴ糖なんです。

**腸活で重要なのは
すでに腸内で動いている
善玉菌を育てること。**

小林 なるほど。腸の「ではなくて」育てる腸活。ちょっと目からウロコです。
横町 でもオリゴ糖なので、摂りすぎたら太ってしまいませんか？
佐藤 「長沢オリゴ」は、糖質が3%程度の水溶性食物繊維なんです。なので、どれだけ摂っても糖質過剰にはならないので大丈夫ですよ。
小林 それはうれしい(笑)。私もちょっと気にしていました。
佐藤 「長沢オリゴ」は、東京大学の小

結果が見えなかった腸活にストップ! 正しい腸活とは?

慢性的な腸の不調は内臓機能の低下だけでなく、肌荒れや花粉症など、さまざまな悪影響をもたらすことがわかってきた。昨今、「腸活」を常識として取り入れている人も多くはいる。とはいえ、発酵食品や食物繊維を意識的に摂っていてもなかなか改善されないという人も多くはいる。ではどうすればいいか? それは腸に「菌」を届けても、住み着いてくれるとは限らないから。というのは、外から来た菌は体の免疫システムによって「異物」と判断され、ほとんどが排出されてしまいます。ヨーグルトや発酵食品に含まれる乳酸菌・ビフィズス菌は、体によいイ



**飲み物や料理に入れるだけ
ほのかな甘みで飲みやすい**

「長沢オリゴ」の主成分は、野菜などに含まれる成分がメインで、水溶性食物繊維は約97%と純度の高さが特徴。保存料や合成甘味料をはじめ、農薬や重金属などが入っていないことも検査済みです。さらに、糖質は3%程度なので、糖質の過剰摂取の心配もありません。細かなパウダー状なので溶けやすく、温かい飲み物や料理もOK。スプーン3杯(10g程度)でゴボウ1本分の食物繊維が摂取できます。

「腸活」のパイオニア、東大名誉教授の小柳津先生が監修



(株)ニュートリサポート
代表取締役 小柳津広志
1977年、東京大学農学部卒業。1982年東京大学大学院農学研究所(農学博士)、1983年博士研究員(東京大学応用微生物研究所)およびイリノイ大学遺伝学教授、1985年富山大学教養部講師、1986年富山大学教養部助教授、1991年東京大学農学部助教授、1997年東京大学農学部教授、2003年東京大学生産研究センター教授、2016年東京大学名誉教授、2016年株式会社ニュートリサポート創業者、代表取締役。

東大の微生物博士が教える

花粉症は1日で治る

小柳津広志

東大の微生物博士が教える

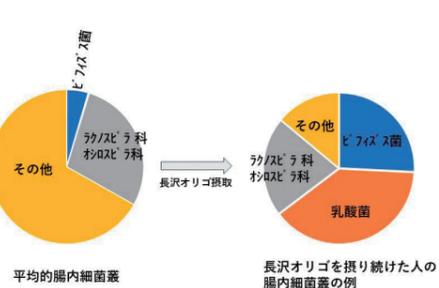
便秘下痢は1日で治る

小柳津広志

根本的治療がないといわれていた「花粉症」や「下痢・便秘」を抱える人たちに解決法を教える「東大の微生物博士が教える」シリーズ。腸の教科書と話題の著書。

メッセージがありますが、口から摂った菌がそのまま腸内に定着するのはとても難しいです。大切なのはすでに腸内にいる善玉菌たちをしっかりエサを与えて育てること。このエサこそがオリゴ糖と水溶性食物繊維なのです。
そこで注目なのが、東大の微生物教授が開発に携わった、自然派の健康食品「長沢オリゴ」です。フラクトオリゴ糖などの水溶性食物繊維をたっぷり含むことで、毎日の食生活に取り入れられること、健康を内側からサポート。1回スプーン1杯を飲み物やヨーグルトに混ぜるだけというシンプルさと、ほんのり甘くクセのない味も無理なく続けられるポイント。合成甘味料・保存料は不使用の自然の力で、カラダ本来のリズムを取り戻していきける「長沢オリゴ」で、正しい腸活を始めましょう。

柳津先生が開発に関わっているのが、ご自身の腸内からは悪玉菌である大腸菌が検出されなかったそうなんです。9年間、下痢も腹痛も一度もないんです。うすです。
横町 それってすごい実績…。なんだか説得力がありますね。
佐藤 私は、お腹の調子が良くなっただけでなく、肌も明るくなったような気がするし、朝の目覚めもスッキリ。あと、冷えにくくなった気がします。



「長沢オリゴ」を長期間摂取すると、腸内フローラに変化が

長沢オリゴを摂り続けた人の変化がこちら。善玉菌の代表格、ビフィズス菌だけでなく、摂取前はほとんどゼロに近い乳酸菌が急増しているのがわかります。免疫力を増やす作用のある善玉菌、ラクノスピラ科とオシロスピラ科の菌株グループもしっかりとキープされているというエビデンスが確認されています。

長沢オリゴ 260g 1,050円

雅正庵byおやいづ製茶 オンラインショップ
https://www.gashoan.com/view/category/ct101