

2015年2月10日  
「ブランでスッカリ！」委員会

お腹の不調を抱える現代女性の「スッカリ習慣」を自然由来の食物繊維＜小麦ブラン＞で応援

## 2月10日「ブランでスッカリ！」委員会発足 女性の「スッカリ習慣」に詳しい医師や専門家が集結

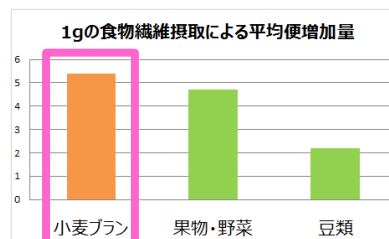
忙しい日々の中でたまっていくストレスや不規則で栄養バランスの偏った食生活により、腸内環境が乱れ、お腹の不調を抱えている女性が増えています。女性の食と健康に関する調査※によると、30・40代女性の7割が、「便秘やお腹がスッカリせずに悩んだ経験がある」と答え、うち8割は、「食物繊維の多い食品で解決したい」と考えています。

そのようなお腹の不調に悩む女性のために、自然由来の食物繊維「小麦ブラン」を食生活に取り入れ、自然な方法で「スッカリ習慣」を身につけてもらい、お腹もココロも軽く、前向きで気持ちのいい1日を過ごしていただきたいと、医師や専門家、サポーターが集い、「ブランでスッカリ！」委員会が発足いたしました。

※2014年日本ケロッグ調べ、30・40代女性208名対象



「ブラン」とは、小麦など穀類の外皮部分のことで、自然由来の食物繊維をたっぷり含んでいます。保水性の高い「小麦ブラン」の食物繊維は、お腹の中で水分を吸収して膨らみ、腸を刺激してぜん動運動を活発にすることで自然なお通じを促す効果が期待できます。さらに、他の穀類、野菜、果物などに比べて、より効果的に便の「かさ」を増すという優れた特徴があります。また、「小麦ブラン」は、腸内細菌の住みかになり、善玉菌の育成を助けて、腸内環境を整える働きもあります。昨今、これらの特長や働きが注目を集め、「小麦ブラン」は、多くの食品に摂り入れられています。



O'Sullivan K, European Gastroenterology & Hepatology Review 8:3-6 (2012)Table1

当委員会では、自然由来の食物繊維「小麦ブラン」で、腸内環境を整え、お腹もココロも軽く、前向きで気持ちのいい1日を過ごすことを「スッカリ習慣」と名付けました。委員会発足日の2月10日には、公式Webサイト (<http://brandesukkiri.allbran.jp>) を公開し、便秘などのお腹の不調に悩む女性たちに役立つ情報を発信いたします。その他、イベントなどを通じて、女性の「スッカリ習慣」をサポートしてまいります。

### ■「ブランでスッカリ！」委員会概要

- 発足日 : 2015年2月10日
- 委員会メンバー : 小林 暁子 <内科皮膚科医、医療法人小林メディカルクリニック東京 院長>  
青江 誠一郎 <大妻女子大学家政学部食物学科 教授  
一般社団法人日本食物繊維学会 常務理事>  
柴田 真希 <管理栄養士・雑穀料理家、株式会社エミッシュ 代表取締役>  
田中 恭子 <管理栄養士・博士(理学)、日本ケロッグ合同会社 栄養アドバイザー>  
木佐 彩子 <アナウンサー>
- サポート : ケロッグ オールブラン (日本ケロッグ合同会社)  
一般社団法人日本食物繊維学会
- Web サイト : <http://brandesukkiri.allbran.jp> ※2月10日公開予定

## ■ 2月10日 公式 Web サイトオープン！ブランで「スッカリ習慣」を身につけるために役立つ情報が満載！

「ブランでスッカリ！」委員会公式 Web サイト(<http://brandesukkiri.allbran.jp>)では、腸内環境を整え、「スッカリ習慣」を体験するために役立つ情報を発信いたします。「小麦ブラン」の効能の紹介や解説をはじめ、医師・専門家による便秘や腸内環境に関する解説やアドバイス、栄養バランスのとれた食生活を送って「スッカリ習慣」を体験するためのレシピなども紹介いたします。



### 「ブランでスッカリ！」委員会 公式 Web サイトコンテンツ例

- 「小麦ブラン」について
- 委員会メンバーインタビュー
- 「小麦ブラン」を使った「スッカリ」レシピ
- 「小麦ブラン」食体験、「スッカリ習慣」レポート など

「ブランでスッカリ！」委員会 公式 Web サイトイメージ

## ■ 委員会メンバー、サポーターからの「ブランでスッカリ！」応援メッセージ！！

### 小林 暁子 <内科皮膚科医、医療法人小林メディカルクリニック東京 院長>



美しく健康であることは多くの女性の願いですが、そのための最重要ポイントが腸内環境です。腸内環境が悪化すると、栄養素の吸収と不要物の排出が妨げられるばかりか、悪玉菌が作り出す有害物質が血管から再吸収され、肌荒れやストレス、免疫力の低下を招くこともあります。心身ともに健康で、喜びと感謝を感じながら1日が送れるように、女性の「スッカリ習慣」を応援します。

### 青江 誠一郎 <大妻女子大学家政学部食物学科 教授、一般社団法人日本食物繊維学会 常務理事>



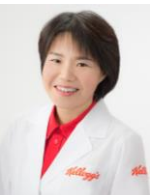
現代の平均的な日本人の1日の食物繊維摂取量は約14gで、昭和30年代の20～25gと比較すると、大幅に減ったと言われています。実は、野菜の摂取量は減ってはならず、食物繊維の摂取量がこれほどまでに減少したのは、穀物による食物繊維の摂取が減ったことが原因と考えられます。食物繊維は、お腹の中を通ることによって、消化管と相互作用して健康に影響します。食物繊維を豊富に含む「小麦ブラン」を摂取することの大切さを、多くの女性にお伝えします。

### 柴田 真希 <管理栄養士・雑穀料理家、株式会社エミッシュ 代表取締役>



便秘をはじめお腹の不調に悩む女性は、いろいろ試してそれがストレスになってしまい、諦めてしまう方も多いと思います。実は、わたしもお通じに悩んでいた女性のひとりで、そんなときに出会ったのが雑穀でした。自然由来の食物繊維の「小麦ブラン」を、無理なく自分にあった方法で、おいしく食事に摂り入れることで「スッカリ習慣」を身に付けて、その素晴らしさを実感して欲しいと思っています。

### 田中 恭子 <管理栄養士・博士(理学)、日本ケロッグ合同会社 栄養アドバイザー>



1915年に米国で「ケロッグ オールブラン」シリーズが誕生して、今年で100周年を迎えました。それに象徴されるように、日頃から食物繊維を取り入れることにおいて、長い歴史があります。ケロッグの食物繊維の専門家としての知識を生かし、日本でも、「小麦ブラン」を朝食に取り入れることの大切さを、楽しく、わかりやすくお伝えすることで、お腹の不調に悩む女性たちをサポートしていきます。

## 木佐 彩子 <アナウンサー>



心身スッキリしている女性は、輝いていて素敵です。私自身、働く女性、母親、妻として、魅力的であるために、食生活には気を付けていて、忙しい朝も、朝食に「小麦ブラン」を取り入れています。いつも明るく元気な女性を目指し、「スッキリ習慣」を体験できるよう、一緒に頑張りましょう。

## ケロッグ オールブラン (日本ケロッグ合同会社)



「ケロッグ オールブラン」シリーズの一つである「ブランフレーク」は、1915年に「世界初の食物繊維が豊富なシリアル」として米国で誕生しました。以来、100年にわたり、「オールブラン」シリーズは“食物繊維ひとすじ”で、人々のスッキリとした生活習慣をサポートしてきました。ケロッグ オールブランは、100周年を記念して、「ブランでスッキリ！」委員会の活動に参画することで、より多くの女性に、自然由来の食物繊維を

たっぷり含んだ「小麦ブラン」を朝食に取り入れていただき、「スッキリ習慣」を体験していただきたい、そんな想いを込めて皆さまの気持ち良い一日のスタートを応援します。

## 一般社団法人 日本食物繊維学会



食物繊維は、その摂取不足が生活習慣病の発症に関連する報告の多い点から、最近様々な研究がされ、効能についても注目を浴びています。食物繊維には、色々な種類と機能があり、中でも「小麦ブラン」は、他の穀類、野菜、果物などに比べて、より効果的に便の「かさ」を増し、腸を刺激して活発にする働きに優れています。日本食物繊維学会は、「ブランでスッキリ！」委員会の活動を通じて、日頃の研究成果を還元することで、食物繊維の重要性を啓発していきます。