

## 「パンの記念日」に実施したアンケート集計結果のご報告

### ルミナコイド摂取不足の理解は約 7 割

「腸活に不可欠なルミナコイド（発酵性食物繊維）」を複数種類配合した健康食品「Lulumilk(ルルミルク)」を販売している株式会社 Smart Lab（本社：東京都千代田区、代表取締役 酒井康光）が「パンの記念日」（4月12日）に実施した「ルミナコイド入り食パン」プレゼント応募時に回答していただいたアンケート集計結果をご報告します。

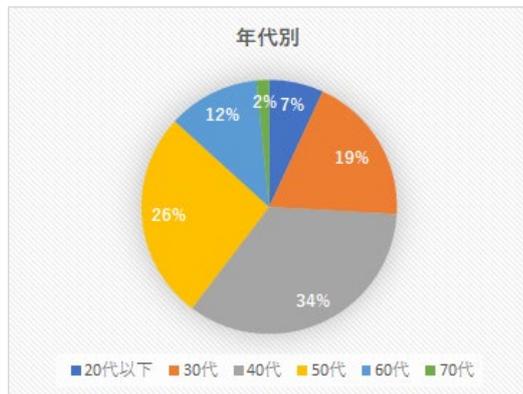
ルミナコイドとは、小腸で消化・吸収されにくく、腸内フローラまで届き、短鎖（タンサ）脂肪酸などを産み出すなど、ヒトに有用な作用を産む難消化性食物成分です。これは、食物繊維以外に難消化性糖質なども含み、腸内フローラが発酵させることから、発酵性食物繊維とも言われています。



#### [1]アンケート集計結果

応募期間：2023年4月12日～30日

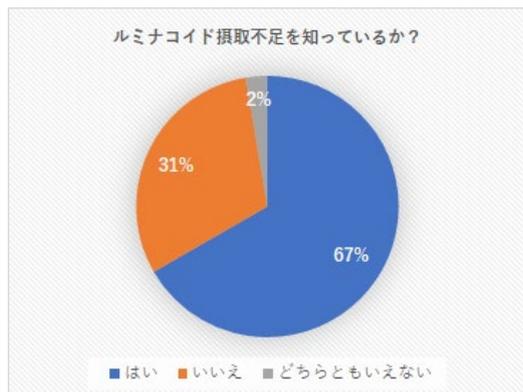
回答者数：189名



#### アンケート回答者年代：

40歳代 34%、50歳代 26%、30歳代 19%

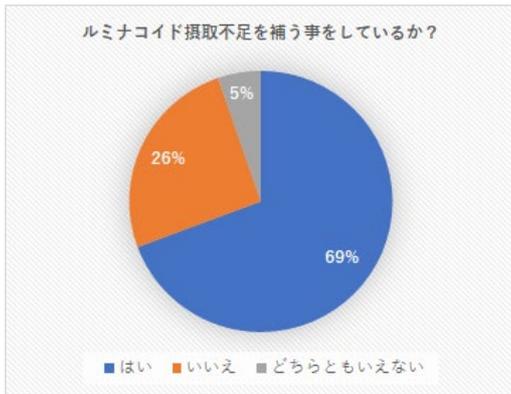
40歳代、50歳代そして30歳代と腸活に取り組まれている方が多いといわれる年齢の方々を中心に13歳～81歳まで幅広い方にご回答いただきました。



#### Q.ルミナコイド摂取不足を知っているか？

はい 67%、いいえ 31%

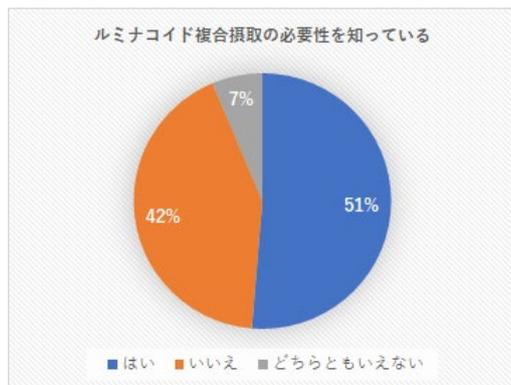
世界保健機関(WHO)では、食物繊維の推奨値を 25g/日としているのに対して、日本人の食物繊維の平均摂取量は一日あたり 18.8g（厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」）で、日常の食生活ではルミナコイド摂取が慢性的に不足している状態です。その状態の認識については、約 7 割の方が認識されていました。



**Q.ルミナコイド摂取不足を補う事をしているか？**

はい 69%、いいえ 26%

日常的な食生活だけでは不足がちなルミナコイドを、意識して補おうと努力している方が、約 7 割もいることが分かりました。

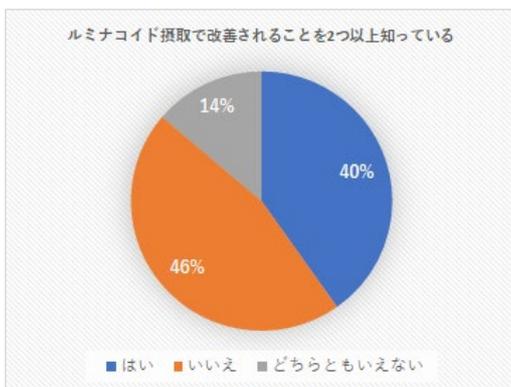


**Q.ルミナコイド複合摂取の必要性を知っている？**

はい 51%、いいえ 42%

腸内フローラがルミナコイドを発酵させ、健康に不可欠な短鎖（タンサ）脂肪酸を産み出します。1,000 種類 40~100 兆個ともいわれる多種多様な腸内フローラにルミナコイドを届けるには、特性の異なる複数種類のルミナコイド摂取が必要になります。

5 割の方が、この複合ルミナコイドの重要性を認知しています。



**Q.ルミナコイド摂取で改善されることを 2 つ以上知っている？**

はい 40%、いいえ 40%

腸内フローラがルミナコイドをから作り出す短鎖（タンサ）脂肪酸は、様々な健康要因（大腸のぜんどう運動、排便、肌バリア、免疫、アレルギー、血糖値、自律神経、肥満、持久力など）と関連性が高いと考えられています。

4 割の方が複数の改善効果を認識しており、ルミナコイド摂取のメリット理解が少しずつ進んでいると思われます。

**[2]「ルミナコイド入り食パン」プレゼント企画の背景**

食生活の欧米化や若年層を中心としたコメ離れ、時短・簡便ニーズを背景に、日本の主食におけるパンの占める割合は増加していますが、パン食を主食とするには、医師や管理栄養士から、いくつかの課題が指摘されています。

- 1.パンは柔らかく食べやすいために、咀嚼回数が少なくなりがち。
- 2.パンは一般的に腹持ちが悪く、食後血糖値の急変動（グルコーススパイク）を招きやすい。
- 3.パン食摂取者はコメ食摂取者と比較して、排便回数、排便量ともに少ない、つまり便秘になりやすい傾向がある。
- 4.パンは、コメより脂質が高く、また脂質の多いバターなどと一緒に食べる機会も多い。



そこで、これらの課題を解決の一つの提案として、ノヒバカラベーカリー（石川県金沢市）とコラボレーションし、理想的な食パンを開発しました。ノヒバカラベーカリーは、金沢市の人気ベーカリーショップで、「美味しくてカラダに優しいパン」をコンセプトにした様々なパンを製造・販売しています。

今回は、多くの方に当社の提案を知っていただくために、「ルミナコイド入り食パン」プレゼントを企画しました。

### プレゼント賞品：複合ルミナコイド「ルルミルク」を使った食パン

ルミナコイドは、大腸の腸内フローラまで届き、大腸のぜんどう運動のエネルギー源や代謝の調整、免疫機能の調整などの役割を担う「短鎖（タンサ）脂肪酸」を産み出す基になる難消化性食物繊維（発酵性食物繊維）の総称です。

当社は、様々な種類のルミナコイドのそれぞれの特性を踏まえた配合比率で複合化し、「ルルミルク」を開発しました。今回開発した食パンは、この「ルルミルク」を原材料にした以下の2種類です。

#### (1)「ルルミルク食パン」

従来の食パンの原材料に「ルルミルク」を加えました。

※ルルミルク食パンは、ノヒバカラベーカリーのご好意により製造した期間限定発売商品です。



#### (2)「あさニコ食パン」

「ルルミルク」と玄米甘酒を原材料に加えました。

玄米の風味で、和食惣菜と合わせて食べやすくなりました。



### [3]プレゼント応募者からのメッセージ

プレゼント応募の動機もお聞きしました。ルルミルク飲用経験のある方、ない方それぞれから、様々なメッセージをいただきましたのでその一部をご紹介します。

- ・ルミナコイドとは食物繊維より広範囲に、又栄養素の高いものだと知りました。
- ・普段ルルミルクを摂っていて、調子が良く、他の商品も気になるため。
- ・とにかく今、食物繊維に大変高い関心があり、これから絶対に流行するであろう！と、信じているので。
- ・パンにルルミルクを混ぜて食べてみたかったからです。いつもはヨーグルトに混ぜています。
- ・ルルミルクを飲み始めて3袋目ですが、今年は花粉症の症状が全く出ず、体調も良く本当にルルミルクのお陰です。そんなルルミルクのパンはとても興味があり応募しました。
- ・腸活を意識しており、今回ルミコナイドを初めて知り、興味を持ちました。パンは毎日食べています。大好きなパンで栄養を取れるのに魅力を感じました。
- ・朝食にパンとルルミルクの組み合わせで腸活中なのですが、ルルミルクの効果を実感しており、短鎖脂肪酸の産生を効果的に促す食パンもある事を知り、応募しました。
- ・ルミナコイドという言葉を知りました。腸活に欠かせない成分だと知り、ぜひ摂取したいと思いました。腸内環境を整えることで、美容やストレス、健康体でいれると思います。

・ルルミルクを開始して4ヶ月、毎日豆乳やアーモンドミルクに混ぜて飲んで、便通やお肌に効果を感じています。飲用以外でルルミルクを摂取したことがなく、美味しい摂取の仕方です。今回、体験試食したくて応募します。

#### ■協力

##### ノトヒバカラベーカリー (NOTOHI BAKARA BAKERY)

店舗住所：〒920-0027 石川県金沢市駅西新町3丁目11-9

営業時間：平日9:00～18:00 / 土日祝：7:00～18:00

代表電話：076-222-1139

定休日：無休

HP：<https://notohibakara.base.shop>

[https://www.instagram.com/notohibakara\\_bakery/](https://www.instagram.com/notohibakara_bakery/)



#### 株式会社 Smart Lab(スマートラボ)概要

株式会社 Smart Lab は、美容と健康の本質を根本から考え、腸内フローラの多様性維持に不可欠な「ルミナコイド」などをテーマとした「研究開発・教育・課題解決型製品・サービス」を通じ、人々のウェルネスなライフスタイルへの「行動変容」を促す事業を展開しています。

#### [サステナブルな事業を目指して]

地球環境も腸内環境も、多様な生態系を維持し続けることが大切です。そして、これを実現するための様々な知恵や方法を蓄積し、将来に残すことも、今を生きる私たちに課せられた責任です。

65歳以上の6人に一人とも言われる認知症にも、常在菌が関係していることが分かってきています。認知症予防・改善への貢献を目標に、ルルミルクの売上の一部を大学との共同研究などに投資して、私たちの未来、さらには次世代のために、取り組みを始めています。

一人ひとりのアクションが社会をより良いものに変える継続的な仕組みを作りたい。ルルミルクをお買い上げいただくことが、お客様ご自身やご家族の課題を解決するだけでなく、将来の医療技術の発展にもつながる、そんなサステナブルな事業を目指しています。



#### ■本件に関するお問合せ先

株式会社 Smart Lab (カブシキガイシャ スマートラボ)

本社住所：〒1020074 東京都千代田区九段南1-5-6

代表電話：03-3833-3354

(受付時間：土日祝日を除く平日 9:00-17:00)

E-mail：[info@smartlab.jp](mailto:info@smartlab.jp)

HP：<https://www.smartlab.jp/>

[https://www.instagram.com/lulumilk\\_official/](https://www.instagram.com/lulumilk_official/)

