

**腸活に不可欠な発酵性食物繊維・ルミナコイドを配合した健康食品「Lulumilk(ルルミルク)」が、  
発売1周年を記念してYouTube「オナカの子カラ」を開設**

正しい腸活知識を広めるために皮膚科・内科医の友利先生が「ルミナコイドアンバサダー」に就任

株式会社 Smart Lab（本社：東京都千代田区、代表取締役：酒井康光）は、「腸内フローラが必要としている食べ物（ルミナコイド）」に着目した、全く新しい腸活・ルミナコイド健康食品『Lulumilk（ルルミルク）』発売1周年を記念し、YouTubeチャンネル「オナカの子カラ」を開設し、2022年9月29日より動画コンテンツを配信致しました。

私たちの美容や健康に大変重要な腸内フローラが、上手く働いてくれるための「正しい腸活」知識を広めることを目的に、専門家である医師、研究者、科学者の方々に登場していただいたコンテンツも制作していきます。

これに先立ち、以前よりルルミルクをご愛飲くださっていた友利新先生に「ルミナコイドアンバサダー」に就任していただきました。

友利先生は、内科・皮膚科の医師で、美容と健康に関わる知識や情報を既に沢山発信していらっしゃいます。そこで、正しい腸活に不可欠なルミナコイド（難消化性食物成分、又は発酵性食物繊維）への理解を広めていただくこととしました。

初回は「腸活スペシャル対談」として、インタビュアーに友利先生を、回答者に、疾患と腸内フローラの研究の第一人者である、京都府立医科大学 大学院医学研究科 教授 医学博士 内藤裕二先生をお招きいたしました。対談動画は、当社 YouTube チャンネル「オナカの子カラ」などの情報サイトに2022年9月29日より順次アップしています。

オナカの子カラチャンネル <https://youtube.com/channel/UCxy4rQk6QBbbUYIMaa-1VjQ>



## ■ 対談の趣旨

近年、腸内フローラと人の健康に関する研究の進展に伴うエビデンスが整うにつれて、これまでの常識を覆す事実が次々と明らかになってきています。

腸内フローラなくして私たちは健康的に長生きすることができません。そこで、美容と健康に不可欠であり、要でもある腸内環境を良くするための「正しい腸活知識」を学ぶ機会を専門家の対談動画を通じて、ご提供することにしました。

### 内藤裕二先生プロフィール

京都府立医科大学 大学院医学研究科 教授 医学博士

昭和 58 年 京都府立医科大学卒業，附属病院研修医（第 1 内科学教室），

平成 13 年 米国ルイジアナ州立大学医学部分子細胞生理学教室客員教授，

平成 17 年 独立行政法人科学技術振興機構科学技術振興調整費研究領域主幹，

平成 21 年 京都府立医科大学大学院医学研究科消化器内科学准教授，

平成 27 年 本学附属病院内視鏡・超音波診療部部長，

令和 3 年 大学院医学研究科生体免疫栄養学講座教授～現在に至る。

専門：腸内微生物叢、抗加齢医学、消化器病学



### 友利新先生プロフィール

医師（内科・皮膚科）

日本内科学会会員

日本糖尿病学会会員

日本皮膚科学会会員

抗加齢学会会員

沖縄県宮古島出身。東京女子医科大学卒業。

同大学病院の内科勤務を経て皮膚科へ転科。

現在、内科と皮膚科のクリニックに勤務の傍ら、医師という立場から美容と健康を医療として追求し、美しく生きる為の啓蒙活動を雑誌・TVなどで展開されています。



## ■ あなたの腸活をバージョンアップ

これまでの「腸活」は代表的な腸内細菌である、ビフィズス菌、乳酸菌などを、食べ物を通して直接摂ることが主流でした。しかし、腸内微生物の研究が進み、多種多様な腸内フローラこそが最も大切であることが判明し、この多様性を維持するために、腸内フローラの食べ物であるルミナコイドが重要であることが分かりました。そして、現代はルミナコイド不足と様々な疾患が繋がっていることも明らかになってきました。

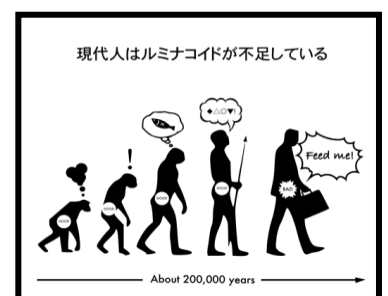
つまり、これからの腸活はルミナコイド不足を補うことが根底にならなければなりません。

## ■ 現代の日本人はルミナコイド摂取が不足し、腸内フローラが飢えている状態

「日本人の平均食物繊維摂取量は、1950 年頃は一人 20g/日を超えていましたが、穀類・いも類・豆類の摂取量の減少に伴い、減少傾向にあり、厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」によると、平均摂取量は一日あたり 18.8g となっています。

世界保健機関(WHO)では推奨値を、25g/日としています。

スタンフォード大学スクール・オブ・メディシン微生物学・免疫学者のジャスティン・ソネンバーグ博士とエリカ・ソネンバーグ博士は、腸内細菌まで届く炭水化物（Microbiota

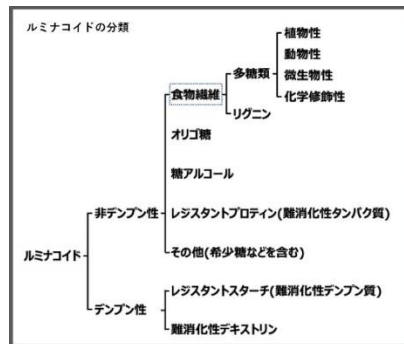


Accessible Carbohydrates) として推奨値を 25~38g/日としています。

## ■腸内フローラの最強パートナー「ルミナコイド」

腸内細菌が必要としている食べ物を、「ルミナコイド・発酵性食物繊維」といいます。「ルミナコイド」は、日本食物繊維学会が提唱した、食物繊維やオリゴ糖類、糖アルコール、難消化性デキストリン、レジスタントスターチ、レジスタントプロテインなどの難消化・難吸収性の食物成分の総称です。これらは腸内フローラが「短鎖脂肪酸」を産み出すために欠かせない元となる食物成分です。

「短鎖脂肪酸」は、小腸や大腸を動かす「エネルギー源」で、腸内の善玉・悪玉・日和見菌を最適な均衡に整える「細菌バランス維持因子」や免疫システムを適正に維持する「免疫賦活因子」でもあります。



## ■ルミナコイド健康食品『Lulumilk (ルルミルク)』

「Lulumilk (ルルミルク)」は、腸内フローラが代謝する「短鎖脂肪酸」をより多く、効率的に産み出すよう、「ルミナコイド」と乳酸菌を配合した、全く新しい腸活・健康食品です。

腸内で作られる「短鎖脂肪酸」(酪酸、プロピオン酸、酢酸など)の有用性に近年注目が集まっています。この「短鎖脂肪酸」の元となるのが「ルミナコイド」です。

ルミナコイドは、腸内フローラに不可欠な食べ物ですが、現代はこの「ルミナコイド」の摂取量が圧倒的に不足しています。

さらに、テニスコート半面分もの表面積があると言われている大腸全域に棲みついている腸内フローラが、「短鎖脂肪酸」を産み出すには、「ルミナコイド」を隔々に届けることが必要です。

「Lulumilk (ルルミルク)」は、大腸全域に届くよう、特性が異なる複数種類のルミナコイドを含有しています。また、熱や酸に強く、腸まで届く乳酸菌も配合しています。

つまり、「短鎖脂肪酸の元をバランス良く隔々に届けて、短鎖脂肪酸を産み出す力(酪酸菌など)を助ける」健康食品です。

「Lulumilk (ルルミルク)」は、粉末なので、お湯や水で溶かす他、コーヒーやスープ、プロテインなどに混ぜて飲用や、スイーツや料理に使用して摂取することもできます。

食品添加物も使用していませんので子供から年配の方まで、ご家族の皆様で安心して摂取することができます。

**ルルミルクの詳細** <https://www.smartlab.jp/products>



【ルルミルク】  
 主なルミナコイド：  
 ・難消化性デンプン (レジスタントスターチ)・セルロース・ヘミセルロース  
 ・難消化性タンパク質 (レジスタントプロテイン)・イヌリン・フラクトオリゴ糖  
 ・大豆オリゴ糖・リグニン・β-グルカン  
 原材料名：  
 ・でんぶん・水溶性食物繊維・大豆 (遺伝子組み換えでない)  
 ・オリゴ糖・酵母抽出物・乳糖・乳酸菌  
 アレルギ：大豆・乳成分

【ルルミルク version2.0】  
 主なルミナコイド：  
 ・難消化性デンプン (レジスタントスターチ)・セルロース・ヘミセルロース  
 ・難消化性タンパク質 (レジスタントプロテイン)・イヌリン・フラクトオリゴ糖  
 大豆オリゴ糖・リグニン・グアーガム酵素分解物  
 原材料名：  
 ・でんぶん・水溶性食物繊維・大豆 (遺伝子組み換えでない)  
 ・グアーガム酵素分解物・オリゴ糖・乳糖  
 アレルギ：大豆



## ■本件に関するお問い合わせ先

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。

商号：株式会社 Smart Lab (カブシキガイシャ スマートラボ)

住所：〒1020074 東京都千代田区九段南 1-5-6 りそな九段ビル 5F

代表：代表取締役 酒井康光

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) Web：<https://www.smartlab.jp/>