

# 【別府市×明治ブルガリアヨーグルト】が新・おなか健康習慣を提案 『別府 温泉腸活プロジェクト』がスタート ～真鍋かをりさんがプロジェクト発表会で温泉腸活を実演～

株式会社 明治（代表取締役社長：松田 克也）と大分県別府市（市長：長野 恭紘）は、温泉で有名な別府市と明治の主要商品である「明治ブルガリアヨーグルト」にて、“温泉×ヨーグルト”による新・おなか健康習慣『別府 温泉腸活プロジェクト』を開始します。12月19日（月）より Web サイトを公開するほか、市役所や温泉施設、スーパーマーケットの店頭など、市内 30カ所以上の拠点において、温泉腸活入浴法などを記載したポスター貼付やリーフレット配布などを行い、別府市民に広く情報発信してまいります。

本日 12月19日、プロジェクト開始に伴い、両者は包括連携協定を締結。第1部では協定締結式とともに、今後実施していく「別府 温泉腸活プロジェクト」の説明、第2部では今回のプロジェクトを応援するタレントの真鍋かをりさんのトークショー、温泉腸活プログラム実演などを行いました。



## <第一部>

### ◆別府市長 長野 恭紘 挨拶

長野市長より、「株式会社 明治様との間に、包括連携協定書を締結できますことを大変嬉しく思っております。この連携協定におきましては、別府温泉と明治ブルガリアヨーグルト<sup>※</sup>の健康価値を検証するほか、腸の健康への関心・理解促進と健康課題・生活習慣の改善を目的としたプログラム開発に取り組むこととなり、別府市が推進しております温泉の効果を科学的なデータとエビデンスに基づく、疾病リスク等の改善や美容、健康プログラムなどを提供する役割を目指す、「新湯治・ウェルネスツーリズム事業」に新たなメニューが加わることを期待いたしております。是非多くの皆様にこのプログラムを体験していただき、市民の皆様がこれによって幸せになる、そして、観光客の方には何度も何度も別府を訪れていただけるような観光地を目指します。」と挨拶されました。

### ◆株式会社 明治 執行役員 西日本支社長 武田 秀 挨拶

続いて、武田西日本支社長より、「本日、別府市様との間に、包括連携協定書の締結ができますこと、大変嬉しく思います。別府市様は、言わずと知れた別府温泉という資源をさらに活用すべく、温泉に入浴することによる健康効果を九州大学都市研究センター様と研究されております。先日は「別府温泉アカデミア 2022」でその素晴らしい研究成果を発表されたばかり



左から武田西日本支社長、長野市長、べっぴん

でございますが、それも別府市民の皆様の健康増進を願われての取り組みとお伺いしております。

弊社は、赤ちゃんからお年寄りまであらゆる世代のお客様に向けて、幅広い商品をご提供しておりますが、中でも「明治ブルガリアヨーグルト」は朝食シーンにおける代表商品であり、また直近では、料理に活用することでより健康的な食生活を送ってほしいという新たな提案をおこなっております。

今回のプロジェクトの中心となるのは、市民の皆様の身近な存在である別府温泉がもつ「整う」力と、「明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン」がもつ「整腸」の力の強力なシナジーを活かした、温泉・食・運動の新しい健康習慣のご提案です。別府温泉への入浴機会やヨーグルトの喫食機会の増加をとおして別府市民の皆様の健康づくりに貢献できれば幸いと考えています。」とご挨拶されました。

### ◆別府市×明治ブルガリアヨーグルト『別府 温泉腸活プロジェクト』の説明

司会から、2023年に50周年をむかえる明治ブルガリアヨーグルト※の「世のなかを、おなかから。プロジェクト」の一環として新たに実施される取り組み『別府 温泉腸活プロジェクト』の説明がありました。

『別府 温泉腸活プロジェクト』とは、別府の温泉がもつ「整う」力と、「明治ブルガリアヨーグルト※」がもつ「整腸」の力の強力なシナジーで、生活の「乱れ」などに悩まされている別府市民のみなさまを、おなかから整えていくプロジェクトです。本活動で実現したいことは2つです。

1つめは、別府市民のみなさまの生活習慣改善。別府市と明治ブルガリアヨーグルトの相乗効果で生まれる、他にはないユニークな腸活を通じて、別府市民および当該取り組みに参加いただいた幅広い方々を腸から支え、心身ともに健やかな毎日の実現を図っていきます。2つめは、観光促進です。「免疫力日本一宣言」に取り組まれている別府市において、本プロジェクトにおける健康課題解決の取組を観光資源となるコンテンツにもしていくことで、観光産業にも役立てていきたいと考えております。最後に、PR・発信力強化です。

別府市と明治ブルガリアヨーグルトの官民連携による、ユニークな手法の地域創生と健康課題解決への取り組みのPRに加え、別府市が取組む「九州大学との実証調査」等の取組についても、本プロジェクトを通じた発信力強化を図っていきます。本プロジェクトでは、「温泉」「食」「運動」の新しいおなか健康習慣『別府 温泉腸活プログラム』をつくり、別府市民のみなさんへ実践していただくべく活動していきます。

### ◆『別府 温泉腸活プロジェクト』実施概要

本プロジェクトが提案する「温泉腸活入浴法」「腸食レシピ」「腸活エクササイズ」が記載されたWebサイト、リーフレットやプロジェクトロゴ入りタオルの配布、ポスター貼付、のぼりの設置などを行い、別府市民に広く情報発信してまいります。

実施期間：2022年12月19日（月）より順次実施

実施場所：別府市役所、温泉施設、公共施設、スーパーマーケットなど市内30カ所以上

#### 【ヨーグルトを無料サンプリング】

市営温泉7施設（不老泉、海門寺温泉、亀陽泉、柴石温泉、堀田温泉、竹瓦温泉、浜脇温泉）では、2022年12月23日（金）から2023年1月22日（日）の金・土・日※に、入浴前のヨーグルト体験として、明治のヨーグルト商品を無料配布します。

※年末年始の12/30（金）、12/31（土）、1/1（日）を除く

※数に限りがありますのでご了承ください。



不老泉



亀陽泉



海門寺温泉

## ◆「別府八湯温泉道名人会」の皆様からの熱い応援メッセージ

続いて、別府八湯温泉道名人会の皆様から、『別府 温泉腸活プロジェクト』に対して、「温泉は、人生を豊かに、そして、私たちが元気してくれる存在です。今回の明治ブルガリアヨーグルト※と別府市が協力して「温泉と腸活」に着目し、私たちが元気してくれることを、とても喜んでおります！我々、温泉道名人会は全力で『別府 温泉腸活プロジェクト』を応援しています！」と力強いメッセージをいただきました。



別府八湯温泉道名人会の皆様

## <第二部>

### ◆『別府 温泉腸活プロジェクト』 眞鍋かをりさん「腸活オタクの私には、素晴らしいプロジェクト！」

第二部のトークショーでは、本プロジェクトを応援するタレントの眞鍋かをりさんが登壇し、「私自身、腸活は趣味みたいなものでしたので、ご縁をとっても感じました。温泉もすごく大好きで、一人で日本中・世界中を巡ってお気に入りのお風呂を見つけています。そんな趣味の腸活と大好きな温泉に関わって、すごく嬉しいです」とコメントしました。

その後、『別府 温泉腸活プロジェクト』開発に際して、医学的な視点から、プロジェクトの監修と、具体的なプログラムの中身についてご協力をいただいた、九州大学都市研究センターの馬奈木俊介先生、大分大学・医学部・前教授佐藤和子先生が登壇し、本プロジェクトに携った経緯を馬奈木俊介先生は、「私が所属する九州大学都市研究センターは、別府市と別府市旅館ホテル組合連合会とともに、温泉の効果を科学的に検証していく『免疫力日本一宣言』プロジェクトをスタートしました。その研究の中で、温泉に入浴することで腸内細菌のバランスが整い、特定の疾病リスクが減ることがわかってきました。そんな中で『別府 温泉腸活プロジェクト』へのお声がけをいただきました。別府市民のみなさんにとって身近な「温泉」と、手軽におなかを整えることができる「ヨーグルト」を活用し、おなかから心身の健康を整えるための『別府 温泉腸活プログラム』の監修に携わりました」と語りました。眞鍋かをりさんも、「温泉とヨーグルトのコラボというのはピンとこなかったのですが、内容をお伺いしていくと納得しました。体の外からも中からも、腸を元気にするって、良いですね。腸活オタクの私には、素晴らしいプロジェクトだと思いました」と賛同されました。



### ◆別府 温泉腸活プログラム① 「温泉腸活入浴法」を眞鍋かをりさんが体験！

続いて、眞鍋かをりさんが「別府 温泉腸活プログラム 温泉腸活入浴法」の3ステップを体験しました。

#### 【ステップ①】 入浴前にヨーグルトを食べよう！

「お風呂上がりの牛乳」も良いですが、ぜひお風呂前のヨーグルトを新習慣に！

(乳酸菌の生育に最適な温度は 35～46 度といわれています。)

#### 【ステップ②】 入浴中におなかをマッサージしよう！

深呼吸をしながら、腸の流れにそって、やさしく、ゆっくりマッサージしましょう。入浴時に腹筋がゆるむため、マッサージの刺激が伝わりやすくなります。温泉でおなかを温めながら、リラックスして行いましょう！

#### 【ステップ③】 入浴後の腹式呼吸後で心を整えよう！

腹式呼吸を活用した瞑想（マインドフルネス）は、ストレスを軽減する効果があるといわれています。定期的に行うことで、ストレスとつながりのある腸内環境を整える効果も期待できます。

### ◆別府温泉腸活プログラム② おすすめ！「腸食レシピ」

腸食レシピは、乳酸菌を多く含むヨーグルトを手軽に摂取できるだけでなく、たんぱく質や野菜など不足しがちな栄養も補給できるすぐれもの！毎日の食事に、簡単につくれる腸食レシピを取り入れ、おなかから健やかにます。

#### ◆ヨーグルトでヘルシーりゅうきゅう

漬けダレにヨーグルトを入れることで、適度な酸味が塩味の物足りなさを補ってくれるので、少ない調味料でも満足感を感じやすくなります。

栄養士のコメント：ヨーグルトを使うことで塩分を抑えても味わいを感じやすいので、塩分が高くなりがちなおつまみにもおすすめです。



#### ◆ヨーグルトソースで野菜のピザ風



見た目も鮮やかで、ピザ生地を使っていないのでヘルシー。お好みの野菜を入れて簡単に作れます。

栄養士のコメント：ピザ生地は野菜と卵で作るので、小麦粉で作る場合に比べて不足しがちな食物繊維やたんぱく質を補給できる上に糖質控えめなレシピになっています。

#### ◆サバ缶温玉みそスープ



サバ缶はストックもできる便利な食材、出汁も不要で簡単に作れます。

栄養士のコメント：サバ缶、温玉、ヨーグルトから良質なたんぱく質がたっぷり摂れて、カルシウムも豊富なレシピです。

#### ◆温しょうがヨーグルトドリンク



食欲の無い、寒い朝でも飲みやすい温ヨーグルトドリンク。電子レンジで簡単に作れます。

栄養士のコメント：しょうがの辛み成分は体を温めてくれます。また温かいドリンクを飲むことで内臓の冷えを予防することもできます。

### ◆別府温泉腸活プログラム③「腸活エクササイズ」眞鍋かをりさんが体験！

馬奈木俊介先生より、「運動は、腸内環境を整えると言われています。ウォーキング、ヨガなど、みなさんが無理なくすきま時間に取り入れられる手軽なエクササイズを今回はピックアップしました。」とおすすめエクササイズを紹介され、ゲストの眞鍋かをりさんが木のポーズのヨガを体験しました。

・ウォーキング…ゆっくりしたペースから、普通のペース、そして30分以上の早歩き（時速6.4 km程度）へと徐々にペースアップしていくのがおすすめです。

・ヨガ…血行を促進し、自律神経を整えるヨガ、おなかまわりを動かすことで、腸のぜん動運動を促し、腸内環境を整える効果も期待できます。深く呼吸することで心もリラックスするので、お風呂あがりがおすすすめです。1回数分程度、無理のない範囲で行いましょう。



※文中内「明治ブルガリアヨーグルト」とは、明治ブルガリアヨーグルトLB81 プレーン（400g）のことを指します。



## 明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン（400g）

本場ブルガリアの LB81 乳酸菌と良質な乳原料のみでつくられ、整腸作用により特定保健用食品に許可されている、日本で最も伝統のある正統で健康的なヨーグルト。

- 保健機能食品（特定保健用食品）
- 許可表示：LB81 乳酸菌の働きにより、腸内細菌のバランスを整えて、おなかの調子を良好に保ちます。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

### イベント概要

- ◆ 日時：2022年12月19日（月）11:00～12:00
- ◆ 会場：別府市役所レセプションホール（大分県別府市上野口町1番15号）
- ◆ 内容：

#### <第1部>

- ・ 別府市長 挨拶
- ・ 明治西日本支社長 挨拶
- ・ 「別府 温泉腸活プロジェクト」説明
- ・ 包括連携協定 締結式

#### <第2部>

- ・ 眞鍋かをりさんトークショー
- ・ 温泉腸活プログラム実演などメディア向けコンテンツ
- ・ フォトセッション

#### ◆登壇者：

大分県 別府市長 長野 恭紘  
九州大学 都市研究センター 馬奈木俊介  
大分大学 医学部 前教授 佐藤和子  
株式会社 明治 執行役員 西日本支社長 武田 秀

#### ◆ゲスト登壇者：

眞鍋かをりさん  
別府市宣伝部長「べっぴょん」

### オフィシャル素材について

オフィシャル素材は下記よりダウンロードいただけます。※報道目的以外でのご使用はご遠慮ください。

<https://kyodo-pr.box.com/s/2z067zccm88jrj6dehlervq228hme7>

#### <本件に関するお問合せ先>

広報事務局（共同 PR 内） 担当：野口、飯泉（いづみ）、佐藤  
TEL：070-4303-7223（飯泉携帯）090-8172-6322（佐藤携帯）  
MAIL：[beppu\\_meiji-pr@kyodo-pr.co.jp](mailto:beppu_meiji-pr@kyodo-pr.co.jp)