

3時のヒロイン、腸活の新常識リセット腸活法 腸活ブームの立役者加治ひとみ & サウナ美容家 笹野美紀恵も絶賛 「グルテンコントロール」勉強会参加で、正月太りを解消

【イベントレポート】

2025年1月29日

株式会社プチリアンは、株式会社ZENB JAPAN主催のイベントを支援し、1月29日(水)11時より、腸活の専門医・福島正嗣先生を迎え、腸活の新常識「リセット腸活」と、その実践方法「グルテンコントロール」について解説するセミナーイベントを開催しました。

本セミナーのゲストに午前の部に人気お笑いトリオ「3時のヒロイン」、午後の部に腸活ブームの火付け役であるモデルの加治ひとみさん、サウナの聖地「しきじ」の娘で美容家の笹野美紀恵さんらが登場。普段の食事や健康に関するライフスタイルについてお聞きしながら、お正月に食べ過ぎて胃腸が疲れたこの時期にぴったりの「リセット腸活」について、学びました。



午前の部イベントレポート 3時のヒロイン驚きの食生活を診断

11時からスタートした第1部は、ゲストの人気お笑いトリオ「3時のヒロイン」と、腸活の専門家として、医療法人社団 正令会 未来胃・大腸内視鏡クリニック理事長兼院長の福島正嗣先生がステージに登壇。最初のテーマである「腸疲れ」についてトークがスタートしました。福島先生から、「そもそも、腸疲れとはどういう状態なのでしょうか？」と聞かれ、「あんまり…」と首をかしげる3時のヒロイン。福島先生の病院を訪れる患者さんのほとんどが腸疲れだと聞き、「私は疲れたことがないです！」とゆめっちは胸を張りました。

ここで、3時のヒロインが日ごろどのような食生活を送っているのかを知るため、事前にメンバーにヒアリングした内容が会場のモニターに投影されました。1つ目の回答は、「時間が無くてもおなかが空いたら、オートミールやヨーグルトを食べ

る」と福田さん。「オートミールはご飯を炊かなくて済むじゃないですか。それがめっちゃ楽だなあと思って」と自身の食生活について明かしました。これに対して福島先生は、「最高の組み合わせです！」と絶賛。続いて、ゆめっちさんは「偏食なので、トマトとチーズを毎日食べる」と回答。「私は、好きなものを大量に毎日食べ続けるということをしている」と告白しました。すると、福島先生から、「これも最高です！ トマトの良いところはリコピンといって、抗酸化作用があるんですけど、その吸収を助けるのがチーズなんです」と言い、「今、医学会では、ギリシャやイタリアなどの地中海食というのがすごく注目されているんです」と説明しました。これに対して、「便秘になったことがないんです」と自信をのぞかせたゆめっち。トマトは加熱して食べてもいいとのことでした。最後に「時間を気にせず、おなかが空いたら食べる」と回答したかなでさんは、福島先生の「1日3食食べるのが理想と言われてはいますが、おなかが空いてないのに無理やり食べるという行為は、胃腸に負担がかかります。できれば、おなかがグーとなった瞬間に食べるのがおすすめです」という福島先生の言葉に納得した様子でうなづきました。



リセット腸活を学んで“腸活迷子”を脱出！

ここからは、腸活を効果的に進めるための新常識「リセット腸活」について深く掘り下げました。腸活に関する情報が多すぎて、何が自分に合っているのが迷っている“腸活迷子”が最初に取り組むべきことや、リセット腸活がないと腸活の効果が得られない理由を福島先生は次のように強調しました。

「現代人は、腸の粘膜が荒れている人が非常に多いんです。この状態でいきなり腸活だけやっても、“腸活迷子”になってしまう。まず、善玉菌が住み心地のいい環境にしてから腸活をするのが理想です」と説明しました。

かなでさんの腸を刺激する驚愕のポーズが誕生！

クイズコーナーでは、MC から、「胃腸での消化が速い順に並べてください。（1）パン・うどん、（2）豆腐、（3）肉・魚」と聞かれ、「1、2、3のこのままの順番でしょう？ パンってカロリー高いけど軽いんですよ、ごはんを食べるよりもパンのほうが食べちゃって」とやや言い訳しつつも回答。ところが、正解は、（3）肉・魚→（2）豆腐→（3）パン・うどんの順番。「え〜！」と悔しがったかなでさんでしたが、MC から「チャレンジとして“腸に良い”と言われるヨガポーズを取っていただきましょう」とリクエストされました。少し戸惑いつつも、福島先生に腸を軽く刺激すると勧められた「山のポーズ」を取ろうと奮闘。ゆめっちさんや福田さんからは「頑張れ！」「こんなことせんでも山みたいですけど」と声飛びました。福島先生は、「手を上に上げることによって、胸の肋骨が開くような感じなので、こうなると空気を取りやすくなります。副交感神経が刺激されるので、このポーズだけで腸活になります！」と効果を教えてくれました。



たった2週間のグルテンコントロールで腸疲れも吹っ飛ばす！

次のテーマは、「グルテンコントロールと腸内環境」について。「そもそもグルテンって何？という話ですが、小麦由来のたんぱく質でパンやパスタのもちもち感やふわふわ感を生み出すおいしさの秘密。「しかし、胃腸にとってはちょっと厄介で、粘膜に張り付いて腸管のバリア機能を低下させ、腸内で炎症を引き起こす可能性がある」と福島先生。リセット腸活の一環として、グルテンを控えることで腸を休ませ、腸内フローラが整いやすい環境を作れると言います。

「具体的には、2週間程度グルテンを控えることで、腸の炎症が改善される可能性があります。まずは、パンや麺類といった小麦製品を米粉や豆粉を使ったグルテンフリー食品に置き換えてみることからグルテンコントロールを始めてみてはいかがでしょうか。完全なグルテンフリーを目指す必要はなく、無理のない範囲で続けることが大切です」（福島先生）

ゆめっちさんのオナラが大量に出る悩みも相談

トークショーの中盤に突入し、2回目のクイズタイムへ。しかし、次の質問からは、答えがわかった人は、手を挙げずに、腹式呼吸で「リセット腸活！」のコールをしてから、腸に良さそうな即興オリジナルエクササイズでアピールするようにリクエストされました。これには、3時のヒロインも少し困惑した様子だったが、芸人魂を炸裂させ、MCの無茶な振りにも体当たりで応えました。

かなでさんが、必須ワードの「リセット～～！ チョーカツ！」と歌かコールかわからない、妙なメロディーに乗せて腰をひねりながらエクササイズを披露。問題は、「《リセット腸活でグルテンを控える期間は2週間。なぜ2週間が目安になっているのでしょうか？》（1）腸内細菌が入れ替わる日数？（2）腸の粘膜が再生する期間？（3）グルテンが体から完全に消えるまで？（正解は2）。答えはわからなかったかなでさんですが、福田さんやゆめっちさんもコミカルな動きで追随し、楽しそうにエクササイズを披露。正解を聞いて、「腸の粘膜が2週間で再生するんですか！」と驚きました。福島先生の話では、「非常に再生が早く、早い人で1週間で感じる人もいます」。さらに、先ほど3時のヒロインに実践してもらった腹式呼吸と動きは腸を刺激する効果があり血流が良くなると言います。最後にグルテンコントロールについて、3時のヒロインは次のようなコメントをしました。

ゆめっちさん「私、普段、膨満感があったり、ガスが大量に出たり、というのでずっと悩んでいたんです。でも、2週間グルテンコントロールすることで変わるかもしれないと聞いて、本気で実践しようと思いました」

福田さん「私も胃もたれとかするタイプなので、リセット腸活を始めてみようかな、と。定期的にやりたいなと思いました。そんなに脂っこいものを食べてないのに胃もたれしていたんですけど、それは腸疲れだったんですね」

かなでさん「まず、腸の状態が悪くても、リセットできるんだということに驚きました。しかも、2週間という短い期間で試せるっていうのがいいなと思いました」



この日、会場でトークショーを観覧したライターの方からも腸活について新しい発見があったとの声が多数。管理栄養士の舞川ちろるさんは、「グルテンフリーは聞いたことがあったんですけど、グルテンコントロールは今まで意識したことがありませんでした。2週間でいいということだったので、ぜひ試してみたいと思います。パスタが好きなので、あまりやめたくないけど、2週間ならやってみたいなあ」とコメント。また、スイーツライターの木村彩乃さんは、「グルテンコントロールもネット情報などで知っていたし、断食とかファスティング、ヨーグルトを毎日食べるなどやっていたけれど、あくまで我流でした。お医者さんのお話を聞いてこれで合ってたんだなって確信が持てました。あと2週間というキーワードは初めて聞いたので参考になりました」という声も。

午後の部イベントレポート 美容界も注目する腸活の新常識とは!?

最近よく耳にする「腸活」という言葉。美容や健康のために欠かせない取り組みとして注目されていますが、腸活が美容のための新常識として広がるきっかけの一つを作ったのが、今回、ゲストとして登場したモデルの加治ひとみさんです。本セミナーでは、腸活を日常的に取り入れているサウナ美容家の笹野美紀恵さんとともに、腸活の新常識「リセット腸活」について学びました。

最初のテーマは「腸疲れ」。腸内環境が乱れることで心身にさまざまな不調を引き起こす状態になると言います。腸疲れの主な3要因は、「ストレス」「食生活の乱れ」「睡眠不足」。自分でコントロールできるのは食生活のコツを学ぶことで腸疲れが改善し、肌質の改善や向上、ダイエット効果、アンチエイジング効果など「嬉しいことがたくさん」と福島先生。ご自身も40歳で腸活を始めるまでは、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病になるほどの肥満だったと聞き、「え〜！」と驚嘆した2人は、さらに先生の年齢が56歳だと知ると、「若々しいです。想像できないですね」(笹野)、「外見が美しくなると、モチベーションが上がるので、どんどん続けてみようと思いますよね」(加治)と、驚きの表情を見せました。

腸は7割が免疫に関与し、セロトニンという幸せホルモンも腸から分泌されているため、免疫や心の状態にも影響しているのだとか。長年、腸活をしている加治さんも「腸活をすると、美容面も健康面もメンタル面も安定しているなあと実感している」と明言。現代はスマホなどドーパミンを刺激するような習慣が多いですが、サウナにはスマホを持ち込まないようにしているという笹野さんは、「深呼吸をしてリラックスすると、アレルギー症状の緩和などにも直結するので驚きます」と自身の体験を語りました。



ゲストの腸疲れマル秘解消法を伝授

ここからは、生活や経験のなかで腸疲れを感じたエピソードを披露した2人。加治さんは、年末に忙しくてなかなか規則正しく食事が摂れなかったと振り返り、「呼吸も浅くなったり、睡眠時間も確保できなかつたりして絶賛腸疲れをしていたと思います」と明かしました。また、最近は、時間がある時に野菜を切っておいてジップロックに入れて常備しているそうで、「食べたいときにすぐに食物繊維や発酵食品が摂れるようにしているので、腸疲れが改善しました」とコメント。

いっぽう、ホテルなどのサウナのプロデュースをしている笹野さんは、仕事柄移動が多いため、「おなかが張ってきて肩凝りがひどくなってきたと感じることがあったのですが、腸疲れから始まっているんだなあ」と改めて感じたと言います。そして、会食などが続いて疲れたときは軽いファスティングを行うそうで、16時間のファスティングに、さらにサウナも取り入れることを提案。「前の晩の8時くらいまでに夕飯を食べ終わったら、翌日、午前中はお手製の野菜ジュースを飲むだけで固形物を抜くようにしています。そうして、おなかを空っぽにして夕方から軽く食べた後はサウナに行くのですが、腸が疲れてくると汗がかきづらかったりするんですね。なので、月1~2回は、ライトなファスティングをして体を楽にしています」と腸疲れの解消法を伝授してくれました。



荒れた小腸の写真に驚き、「リセット腸活」の実践を決意

そんな腸疲れに効果的なのが、**腸活の新常識「リセット腸活」**。現代人は腸の粘膜が荒れている人が多く、リセットする前に発酵食品や食物繊維を摂っても、なかなか効果は表れません。「荒れている腸には善玉菌は定着しない」と福島先生。一度、リセット(腸をキレイに)してから腸活することが必要です。

ここで、内視鏡で撮った荒れた小腸の写真をモニターに映し出され、肉うどんを食べた 6 時間後の小腸の写真に写るうどんがほとんど消化されていないことに驚く加治さんと笹野さん。さらに、8割ほどいるという炎症を起こした小腸の写真を見ながら、「衝撃的！この写真を見ると、腸をキレイにしようって改めて意識します」(笹野)、「十分、栄養が吸収できないですね」(加治)とコメントしました。リセット腸活をすることで、最短距離で結果に結びつくが、それにはまず、2週間、主食のパンやパスタを小麦でないものに置き換えることから始められると聞き、「たった2週間でいいんですね！」と驚きを隠せない笹野さん。

リセット腸活という言葉を知ったという加治さんは、ご自身が腸活するうえでポイントにしているなかに「腸を休ませて菌が働きやすい環境を作ること」を実践してきましたが、「リセット腸活と言うんですね？ 今日から使わせていただいていますか？」と興奮ぎみに語りました。

また笹野さんは、サウナでリラックス効果が出るエクササイズを紹介。現代はスマホやテレビなどの情報過多で、興奮状態が続くと指摘。「サウナ室は何が一番メリットかという点、デジタルデトックスができて、いったん、強制的にマインドがオフにできるんです。それと、熱によって脳が強制的に遮断モードに入る。そこで、息を大きく吸って吐いてってことをなるべくして欲しいんです」と言い、両手で肋骨のあたりを押しながら息を吐き切ることを意識することが大切だと教えてくれました。



2人とも実はグルテンコントロール優等生

リセット腸活の重要な要素であるグルテンコントロールとは、腸の粘膜に張り付き、炎症を起こすきっかけになるグルテンを抑えることを言います。「まずは、2週間ほどパンや麺類といった小麦製品を米粉や豆粉を使ったグルテンフリー食品に置き換えてみることからグルテンコントロールを始めてみるなど、無理のない範囲で続けることが大切ですね」と福島先生。

1 時間にわたったセミナーの感想について、加治さんは、「『リセット腸活』いい言葉ですね！以前から取り組んでいたことですが、じっくりくる良い言葉がなかったのでこれから使っていきます。」「グルテンコントロールという表現は耳馴染みのある言葉ではありませんでしたが、素敵な表現だなと思いました。私は、食事は制限するものではなく管理するものと考えています。グルテンコントロールは、その考えに近くて、答え合わせになるような時間でした」とコメント。また笹野さんも、「無意識に良い習慣が身についていたんだ」と再認識し、加治さんと同じように「答え合わせができた。私たち、優等生だね！」と声を弾ませていました。

この日、会場でトークショーを観覧したライターの方から「健康オタクなのであらかじめ知っている話もありましたが、映像とかで見ると理解が深まりました。今日学んだことと自分でやっていることを並行して引き続き腸活をやってみようと思いました」「普段から、パンよりもライスペーパーにするなどなるべく米粉を使っています。2週間だけ主食をグルテンコントロールすればいいと聞いて、かなりハードルが下がったので、家で実践してみようと思いました」という声も。

開催概要

- 開催日時 2025年1月29日(水)
11:00~12:00 特別ゲスト:3時のヒロイン
14:00~15:00 特別ゲスト:加治ひとみさん/笹野美紀恵さん
- 登壇者 医療法人社団 正令会 みらい胃・大腸内視鏡クリニック院長 福島正嗣さん

ゲストのご紹介

3時のヒロイン プロフィール

2017年結成。2019年に「女芸人 No.1 決定戦 THE W」で優勝。歌やダンスを盛り込んだネタが人気で、バラエティを中心にCM、ドラマやYouTubeなどで幅広く活動中。現在、日本テレビ「日向坂ミュージックパレード」、フジテレビ「トークィーンズ」テレビ東京「タクシー運転手さん、一番うまい店に連れてって！」などレギュラー出演中。



加治ひとみさん プロフィール

長年続けているピラティスと「腸活」で鍛え上げた健康的でヘルシーな「かちボディ」は女性の憧れとして圧倒的な存在感を放ち各メディアに取り上げられ、腸活の火付け役として書籍「かち習慣」を出版。ボディメイキングだけでなくファッションやメイクも話題となりモデルとしても活躍中



笹野美紀恵さん プロフィール

実家はサウナの聖地【しきじ】。アメリカ留学後日本でモデルとして活躍。『サウナは単なる熱い箱じゃ無い』地域の特徴を活かし、五感で感じられるサウナをホテル・旅館・診療所等でプロデュース。熱さを超えた養生のためのサウナ体験を提案。



福島正嗣先生 プロフィール

医療法人社団 正令会 みらい胃・大腸内視鏡クリニック 理事長兼院長。これまでに消化器外科手術 2000件、胃内視鏡検査 6万件、大腸内視鏡検査 3万件の実績を誇る。現在も年間に胃内視鏡検査 1600件、大腸内視鏡検査 1400件をこなす。40歳から糖質制限を始めて肥満や脂質異常症を克服し、自身の体験もベースに多くの患者さんに薬以外の治療として食事指導を行なって成果を上げている。



ZENBは、植物を可能な限りまるごと使った食で、おいしくてカラダにいい、人と社会と地球の健康に貢献する、未来に向けたウェルビーイングな食生活を提案するブランドです。野菜や豆、穀物といった

ZENB とは

植物のおいしさと栄養を、可能な限りぜんぶ閉じ込めました。動物性原料不使用で可能な限り添加物に頼らない味づくりで、素材そのもののおいしさを活かしています。

小麦や米よりもヘルシーで地球にもやさしい黄えんどう豆を使った食品などを販売しています。

ZENB

「食べる」のぜんぶを、あたらしく。

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社プチリアン代表取締役 菊池智子 / KIKUCHI SATOKO
〒104-0045 東京都中央区築地 2-1-2 秀和築地レジデンス 305 号
TEL:090-6426-7791 Email:staff@petitlien.co.jp
公式サイト:<https://satoko-kikuchi.com>