

「私らしくヨーグルト新発見」プロジェクト発表会

川栄李奈さん、本田望結さん、藤本敏史さんの健康課題解決方法を発見？！

～ヨーグルトの試食やクイズに挑戦し、新年の抱負を宣言～

川栄さん「色々な食べ方で、ヨーグルトを楽しみたいです！」

本田さん「今年はヨーグルトを食べない日を絶対に作りません！」

藤本さん「ヨーグルトをたくさん食べて、綺麗おじさん目指します！」



一般社団法人日本乳業協会（所在地：東京都千代田区、以下、当協会）は、「私らしくヨーグルト新発見」プロジェクトを2025年1月15日（水）から始動。新テレビCM「推し活とヨーグルト篇」、「子育て応援ヨーグルト篇」、「健診見直しヨーグルト篇」を全国で放映開始するほか、TikTokでのショートムービーの公開、ロゴの制作、全国の量販店で活用できる店頭POPを制作します。

本プロジェクト始動に合わせ、1月15日（水）10時30分より、大手町三井ホールにて、「私らしくヨーグルト新発見」プロジェクト発表会を開催しました。本イベントでは、毎日習慣的にヨーグルトを食べている俳優の川栄李奈さん、健康のために小さい頃から毎日ヨーグルトを食べ続けている俳優・フィギュアスケーターの本田望結さん、最近美容のためにヨーグルトを食べるようにしている芸人の藤本敏史さんをお招きし、腸と免疫の第一人者として知られる國澤純先生とのトークセッションを実施しました。

なぜヨーグルトを摂ることが腸内環境を良くするのかというテーマについて、國澤先生は、「ヨーグルトには、「乳酸菌」と「ビフィズス菌」が豊富に含まれています。腸内環境を良くするためには、腸が動くためのエネルギーとなる「短鎖脂肪酸」が必要です。短鎖脂肪酸をつくるためのステップには、乳酸菌やビフィズス菌が必要でして、どちらの菌もヨーグルトとして摂りやすいので、腸内環境を良くする優れた食べ物なんです。」とヨーグルトを摂るメリットを説明しました。

川栄さんは「腸に良いとか、免疫に良いとかはわかっていたんですけど、心の症状にも良かったりとか。こうやって画像で見るとより摂取しようという気持ちになります。」とコメント。本田さんは「毎日ヨーグルトを食べているので、良い話で良かったです！身体のために良いもので良かったです！」と喜んでいました。

また、國澤先生は「実はアメリカの研究によると、ヨーグルトなどの発酵食品を常食すると太りにくいといううれしい効果が明らかになっています。」と話すと、藤本さんは「(ヨーグルトが) おじさんの健康悩みを全部解決してくれるものばかりじゃないですか！なんなら、おじさんの方がしっかり摂取した方がいいぐらいですね。」と自身の健康面を気にしていた様子を見せました。



後半はヨーグルトクイズを交えたトークセッションを行いました。「美肌になるにはヨーグルトのホエーと一緒に摂る、フルーツやシリアルをトッピングする」と國澤先生が伝授。本田さんは「私は朝も好きなんですけど、夜ご飯のデザートとして食べるのが好きなんです。本田家の冷蔵庫にはヨーグルトコーナーがあって、みんな大好きです！」とヨーグルト愛を語りつつ、ホエーをかき混ぜて食べると食感も良くなることを知り、新たな発見に喜ぶ様子を見せました。また、食事面で気を付けていることはあるか聞かれると、「この子(食材)はどこに効くとか、なんのために食べているかを考えると、(栄養が)しっかり摂れる気がして、より身体のためになるのではないかと思います。」とアスリートとしての一面も垣間見える瞬間もありました。

「ヨーグルトを食べるベストな頻度」について、川栄さんは「やっぱり毎日適量を食べるほうが(腸内環境には)いいのかなと思います！」と回答。この回答に対して「おすすめの頻度は「適量を毎日、継続的に」。腸内に菌がいるのは3日～2週間しかないんです。」と正解を発表。長く継続的にしていることはあるかを聞かれると、「自分だけではなく子どもにもできるだけ毎日食べさせてあげたいと思っています。子どももヨーグルトがとても好きなので、食べ過ぎないように、適量を意識して食べさせてあげたいと思います！」と母親ならではの微笑ましいエピソードもお話いただきました。

最後の問題「自分に合ったヨーグルトの選び方」について、藤本さんは「最近「脂肪を減らす」とか「血圧を下げる」とか、おじさんが気になるような文言が書いてあるヨーグルトが多いので、選んでいますけどね。」と不安げに答えました。この回答に対して「答えは「菌」で選ぶです！機能性表示を参考にしつつ、体調や目的に合わせて「菌」で選ぶことが重要です。」と正解を発表しました。過去に健診などで健康を意識したタイミングについて聞かれると、「やっぱり年を重ねると中性脂肪が高くなってよく健康診断で言われるので、家で筋トレやりだしたんですよ。8キロくらい落ちました。でも芸人ですから食事会、飲み会が多いので気になる部分はあります。もっと改善していきたいと思っています。」と意識高くダイエットに励む様子も伺えました。

その後、3種類のヨーグルトの試食を行いました。本田さんはオートミールとアマニ油がかかった“お正月食べ過ぎリセットヨーグルト”を試食。「オートミールの食感が入ることでより美味しいし、アマニ油も体のためになっているのに、味はいつもの美味しさのままなところが最高です！」とヨーグルトの新たなトッピングを発見し笑顔を見せました。続いて川栄さんは、みかん、イチゴ、バナナが入った“フルーツ入りビタミンたっぷりヨーグルト”を試食。「お腹が空いてヨーグルトだけでだと足りないといきに、フルーツをたくさんいれて、子供と一緒に『何を入れる?』って考えながら食べるのも楽しいなと思いました。」と見た目の可愛さに興味を持つ様子を見せました。最後に藤本さんは、“白玉入り和風ヨーグルト”を試食。「ヨーグルトと白玉合いますか!？」と疑問をいさきながらも試食し、「合いました、意外と！すごくマッチしていて美味しかったです。」と意外な組み合わせに驚いた様子でした。

最後に本日の感想と今年の抱負を一言ずつ聞かれると、本田さんは「今日のお話をきいてヨーグルトのことがもっと好きになりました！今年はヨーグルトを食べない日を作らないようにしたいです！」と元気に答えました。続いて川栄さんは「私はすごく風邪をひきやすいので、家族で色々な食べ方でヨーグルトを楽しみたいです！」と家族のことを考えての回答となりました。最後に藤本さんは「もっとヨーグルトを食べて、美容男子になって綺麗なおじさんを目指します！」と宣言し、会場は笑いに包まれ終了しました。

■「私らしくヨーグルト新発見」プロジェクト発表会概要

- 日時：2025年1月15日（水）10:30~11:10（報道受付開始：10:00~）
- 場所：大手町三井ホール（東京都千代田区大手町1丁目2-1 Otemachi One 3F）
- 登壇者：川栄李奈さん、本田望結さん、藤本敏史さん
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 医薬基盤研究所 副所長 國澤純さん
一般社団法人日本乳業協会 会長 松田克也（株式会社 明治 代表取締役社長）
- 内容：10:00 報道受付開始
10:30~ 開会挨拶、日本乳業協会についてのご説明
10:35~ プロジェクト発表、新TVCMのお披露目
10:40~ 川栄さん、本田さん、藤本さん、國澤先生によるトークセッション
11:05~ フォトセッション
11:10 終了

■オフィシャル素材格納先

<https://x.gd/6OySn>



■國澤 純さんプロフィール

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 医薬基盤研究所 副所長
ヘルス・メディカル微生物研究センター センター長

國澤 純

薬学博士（大阪大学）。2001年、米国カリフォルニア大学バークレー校への留学後、2004年、東京大学医科学研究所助手。同研究所助教、講師、准教授を経て、2019年より現所属センター長。著書には『9000人を調べて分かった腸のすごい世界 強い体と菌をめぐる知的冒険』（日経BP社）などがある。



■一般社団法人日本乳業協会について

一般社団法人日本乳業協会は、乳業メーカーを中心とした企業や都道府県協会など66の正会員（企業会員19、都道府県協会会員44、団体会員3）と、101の賛助会員で構成しています。

牛乳・乳製品について、品質・安全性の向上や、生産技術の改善、知識の普及、消費拡大に関する取り組みを行っています。また、協会ホームページや各種啓蒙チラシ等による情報発信、食育授業やセミナーなどを通じて、ヨーグルトをはじめとする牛乳・乳製品の需要拡大、酪農・乳業界全体の活性化を目指しています。

【本件に関するお問い合わせ先】

「一般社団法人 日本乳業協会 企画・広報部

TEL：03-3261-9165 担当：金山

Mail：kanayama.junichirou.nnk@jdia.or.jp