

腸活Habit

近年、「腸活」という言葉が流行してきたことで、消化器の中でも腸の健康が人の健康に大きく寄与することが広く認識されるようになりました。

One Habitでは、長年、アスリートや一般の方のトレーニングを行ってききましたが、食事の栄養や睡眠、そして運動といった腸の健康に関わる要因が複雑に作用しあって、お客様の健康を形づくる姿に沢山出会ってきました。

このような中、One Habitでは、腸の状態を可視化し、改善し、健やかな体を作る最新のプログラムを開始します。

One Habitの腸活(腸活Habit)は、管理栄養士と腸内細菌叢の研究者が最新の技術と知見を元にして構成したプログラムです。

他では体感することのできない、体の変化を、是非ご体感ください。

One Habit代表
六反田裕

One Habit
TRAINING / CARE

プログラム流れ (スタンダードプラン)

- お申込み
- 腸内解析キット(2組)が自宅に届く
 - ・ カウンセリングシートの記入
 - ・ 栄養解析 食事記録の写真提出 (3日分)
- 初回カウンセリング
 - ① 体調面のヒアリング
 - ② 栄養解析結果報告zoomにて実施
 - ③ サプリコースの内容決定腸活強化 / 疲労回復 / 美容の3つから選択
- 1回目 (before) 腸内解析実施
自宅で採便 郵送で提出
- 2回目 (after) 腸内解析実施
サプリ摂取から6日後
- 解析結果報告カウンセリング

before・afterの結果が
届き次第zoomにて面談
専門家より腸内細菌レベルの
食事・生活習慣のアドバイスを
完全オーダメイドで実施



腸内環境の解析とは?

腸内環境は目には見えないほど小さな無数の微生物により形作られています。これらの微生物は「腸内細菌」と呼ばれ、グループとしての呼び名を「腸内細菌叢」[叢:くさむら、腸内に無数に生い茂る様が呼び名となっている]と言います。このように、私たちの体の中には幾千もの生物の集合体が寄生していて、中でも腸という臓器には、様々な作用を発揮する微生物が無数に存在しています。

現在では、一つ一つの微生物の名称や機能が明らかとなっており、糞に含まれる生物情報(DNA)を抽出し、これらを次世代シーケンサーという機械で読み解くことで、どの微生物がどのくらい存在するのかが知ることができます。

腸内細菌叢の変化に 基づくカウンセリング

腸内細菌叢は、これらを構成する微生物種の割合によって様々な機能を発揮します。例えば、肥満を抑制、あるいは促進したり、炎症を緩和したり、疲労や認知症といった慢性的な疾患に関与したりと、様々な事実が近年明らかになってきました。これらの知見を総合し、One Habitでは、お客様一人一人の腸内細菌叢を、既知の科学的根拠と照らし合わせて評価します。その評価から導き出される様々な改善点は、認定栄養士により紹介されます。短期間の介入であっても腸内細菌叢が劇的に変わることはすでに多くの介入により分かっており、その効果を実感いただけるはず。



腸活の ゴールとは？

One Habitの腸活のゴールは、「知り・変える」ことです。最新技術を応用して正確に腸内細菌叢を知ることを第一ステップとして、次に栄養介入により、この微生物集団の特性を変化させ、最終的には我々の体を健康に向かわせます。

このアプローチは、これまでの曖昧な情報とは比べ物にならない精度と、具体性を兼ね備えています。このサービスに参加することで、現在のお客様の体を腸から理解し、日々の食生活や運動習慣からこの腸環境を変化させる手法を実装し、生涯を健やかに、そして最新鋭の知見を活かして生活することをゴールとしています。

終わりになき探求...

One Habitの腸活2024は、最新鋭の技術や知見が更新されるたびに新たなプログラムへと進化いたします。専門家の力を借りて構成される最新鋭のサービスはここでしか受けることができません。この先、数十年にわたって付き合う大切な自分の体を、最新鋭の科学によりしっかりと見つめ直す機会になることをスタッフ一同、責任を持って取り組ませていただきます。

専門家の紹介

小松 愛侑 -Komatsu Ayu-

管理栄養士/腸内解析アドバイザー

栄養学と腸活の理論を組み合わせ、予防医療事業
ダイエットサポートを提供している。

現在は8種目のアスリートへ栄養管理からメンタル
やパフォーマンス向上を支援する活動にも注力している。



六反田 裕 -Rokutanda Yu-

株式会社One Habit代表取締役

パーソナルジム ワンハビット代表
ダイエット塾/Jrアスリートスクール/スポーツ
イベント運営/競技チームトレーニングサポート
トレーナー歴17年で数多くの個人や競技チームに
対してのトレーニング指導を担当、イベント開催
や講師活動も行う。