



あなたの未来を守るライフスタイル情報誌

乳酸菌 PRESS 2018 No. 14



LS111100014

INDEX

NEWS 01 稲村亜美「球速UPプロジェクト」始動！……………P.1
 NEWS 02 LS1 アンバサダー・塚原トレーナーレポート……………P.2
 NEWS 03 「予防歯科」名医を訪ねる（静岡県・浜松市）……………P.4
 NEWS 04 2017 アメフト日本一チームを支える TOP チアリーダーズ……………P.6

NEWS 05 あなたの未来を守る豆知識……………P.7
 NEWS 06 お客様の声……………P.8
 NEWS 07 ベルマーク……………P.8
 NEWS 08 コイケヤ LS1 ショップ LINE@ のご紹介……………P.8



Physical Performance 代表
 塚原 謙太郎
 トレーナー

“神スイング”
 稲村亜美

稲村亜美 「球速UPプロジェクト」始動！

花咲徳栄、健大高崎など 高校野球の強豪のトレーナーである塚原トレーナーとの強化トレーニングを開始した稲村亜美さん。お二人とも“口腔の健康や予防”の大切さや価値を深く理解し、それを広げている LS1 アンバサダー。
 （埼玉県・花咲徳栄高校 室内練習場にて）

現在の自己最速 105km 更新を“本気”で狙う共同プロジェクト、始動



2016 年 7 月ヤフオクドーム。今期より MLB ロサンゼルス・エンゼルスに入団した大谷翔平選手を相手に始球式を経験。この始球式の直後、「1 番・ピッチャー」で先発出場していた大谷選手は、衝撃の先頭打者アーチを放ち、“球史”に残る名場面を作った。

一つ目は男子を含め“初”となる快挙であり、二つ目も始球式という緊迫した「1 球勝負」で更新するのは、至難の業です。

2
 その始球式で
 自己最速を更新し、
 110 km を狙う。

1
 日本プロ野球 12 球団
 全ての「始球式」登板達成。
 （現在 10 球団で登板）

稲村さんの現在の最高球速は 105 km。（2016 年 11 月に ZOZO マリンスタジアムにてマーク）この時点で既に女子では“豪速球”を投げる稲村さんですが、球春到来を前に新たな 2 つの目標を掲げました。

い つまでも、おいしくお菓子を食べられる健康を」をスローガンに、口腔の健康の大切さの発信や、価値のご提供を目指している湖池屋。口腔の健康の「本当の価値」を深く知り、乳酸菌 LS1 のアンバサダーに就任した稲村さん、塚原トレーナー。3 者による真剣勝負の「球速UPプロジェクト」がスタートします！
 LS1 ショップの会員の皆様も是非、ご声援をお願い致します。



2 月初旬、トレーニング初日から稲村さんは笑顔で軽快な動き。花咲徳栄高校野球部の室内ブルペンでは、豪快なフォームから力のある球を投げていました。塚原トレーナーの“本格的な”指導に対して、課題を確認しながら必死に取り組む姿は、まさに“アスリート”と言えます。

このプロジェクトを湖池屋が全面サポートしていく上で、“コーチ”として招聘した塚原トレーナー。昨年、夏の甲子園を制覇した花咲徳栄高校など複数の強豪校のトレーナーとして活動し、指導するチームを 4 年連続で甲子園へ導いている名伯楽です。

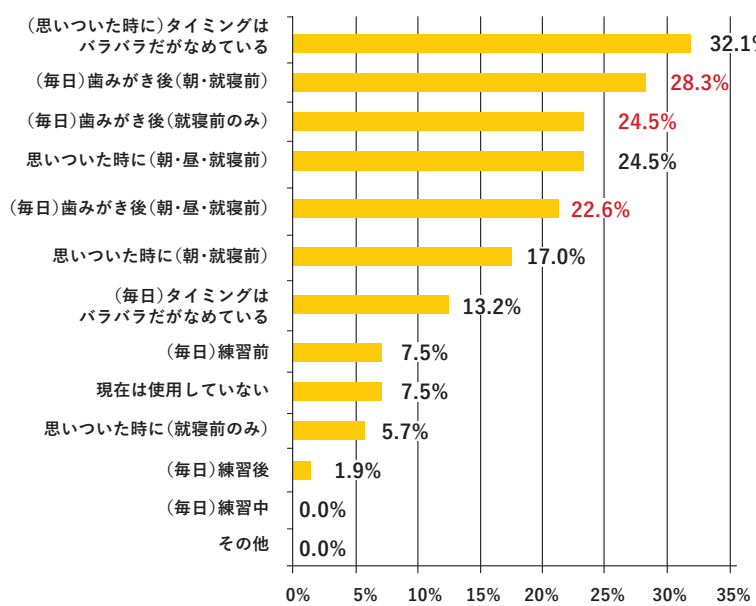
乳酸菌LS1アンバサダー・塚原トレーナーレポート②

口腔ケアを推進する
アスリートによるアンケートレポート

2017 全国高等学校野球選手権大会 優勝 花咲徳栄高等学校

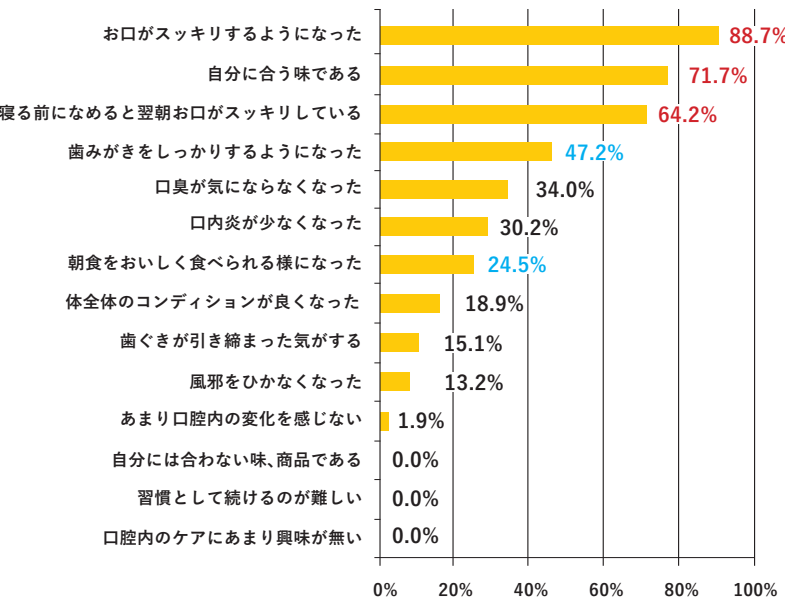
健大高崎高校硬式野球部 チームアンケートデータ (N=53)

『乳酸菌LS1』をどのように使っていますか



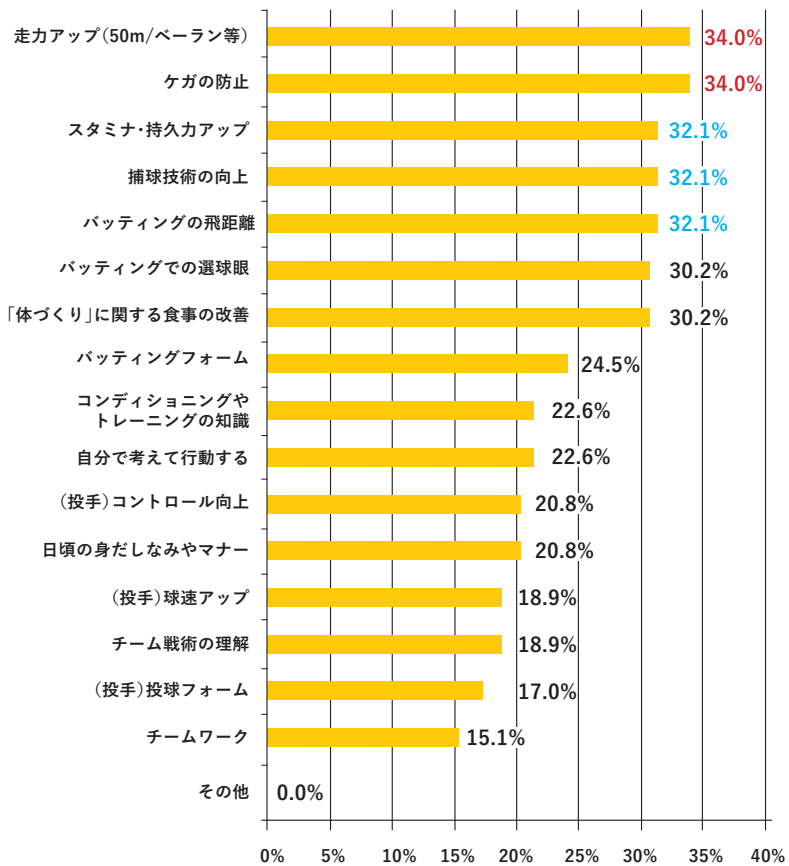
Point 2 選手個々で様々な使い方をされていますが、約7割以上が「歯みがき後」になめる習慣がルーチン化しており、もっとも効果が高い「就寝前」での使用率が高い。

口腔ケアを進めている実感として、どんなことがありますか



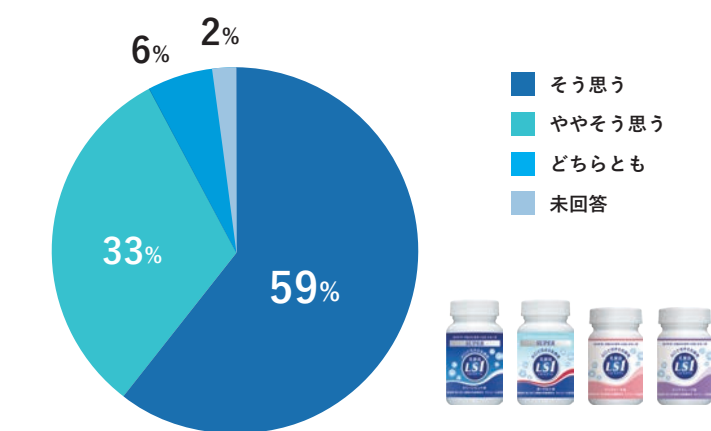
Point 1 口腔ケアに関する実感(赤字部分)に加えて、「歯みがきをしっかりするようになった(47.2%)」や、「朝食をおいしく食べられるようになった(24.5%)」などは、アスリートにとって、口腔ケア習慣を続ける大きな価値と考える。

野球選手としてあなたの課題は何ですか？



Point 4 興味深いのは、前号で特集した群馬・健大高崎と同様「走力アップ」が最も多かったという結果。やはり強豪校は、攻撃も守備も「速く走れる」ことを重視し、選手に浸透していると言える。ほぼ同率でランクされたのが「ケガの防止」の意識。これは口腔ケアを取り入れている塚原トレーナーの指導の賜物である。また、上位に「スタミナ面や、捕球技術、打球の飛距離」が挙げられていることから、前年度に全国制覇を成し遂げた“チームカラー”を継承している。

『乳酸菌LS1』を就寝前に使って、翌朝の違いを実感されましたか？



Point 3 乳酸菌LS1の最大の特徴でもある、「朝の実感」。口腔ケアの効果としては、とても重要な実感であるが、就寝前に使っている選手の92%が、それを実感している。

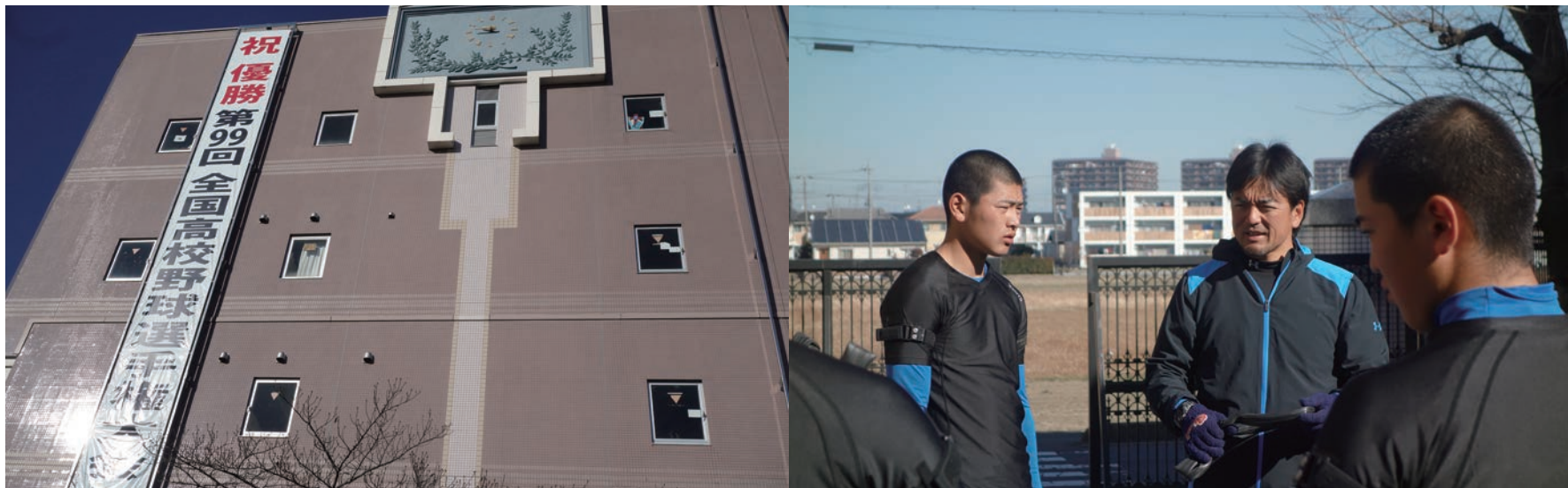
「前年度王者」として迎える夏の甲子園100回記念大会
昨年夏、花咲徳栄高校の甲子園での快進撃は記憶に新しいところです。初戦を突破しステージがあがるたびに、日本一強いチームに成長していった、という印象です。昨秋、新チームで挑んだ埼玉真大会は制したものの、関東大会初戦で千葉・中央学院 関東大会優勝校に敗戦し、残念ながら春のセンバツ出場は叶いませんでした。今回の取材を通して感じたことは、「前年度王者」という響きは全くなく、ただひたすら「強くなる」ことに集中した、選手たちの熱い姿勢がうかがえます。
夏の甲子園を連覇したチームは、99回の歴史「6校」のみです。1950年以降は、2004-2005年の北海道・駒太古小牧1校のみ。100回記念大会でその偉大な目標に向かう塚原トレーナー、花咲徳栄高校の選手たちを、湖池屋はこれからも支援していきます。
湖池屋ダイレクトマーケティング部 青島 健二

乳酸菌LS1アンバサダー・塚原トレーナーレポート①

「2018夏の甲子園100回記念大会での連覇」へ

2017 全国高等学校野球選手権大会 優勝 花咲徳栄高等学校

全国屈指の高校野球の強豪校で指導をしている塚原トレーナー。昨年まで4年連続で指導しているチームを甲子園へ導いており、勝つためのコンディショニング、目的がぶれないトレーニングを実践されています。新たな観点で口腔ケアも取り入れ、乳酸菌LS1を用いて指導をされています。口腔ケアを推進している競技スポーツ選手の声やデータをレポートするコーナー、今回は埼玉県の花咲徳栄高校硬式野球部です。



甲子園制覇を掴み取った「強い体」づくりの実践
1月初旬の花咲徳栄高校グラウンド。「甲子園優勝校」として、初めてオフシーズンを迎える花咲徳栄の「新チーム」。例年より厳しい寒さの中、塚原トレーナーの指導の下、白い息を吐きながら、冬季練習に励んでいます。



夏の甲子園を振り返り
花咲徳栄高校は3年連続で夏の甲子園に出場、埼玉県勢では初となる悲願の全国制覇を成し遂げました。甲子園での全6試合で2桁安打を打ち、全試合で9得点以上をあげた「超強力打線」と、綱腕清水岡投手による「ダブルエース」の快投で、甲子園で「隙のない強さ」を存分にを見せてくれました。
清水投手…ドラフト4位指名で中日ドラゴンズ
西川外野手…ドラフト2位で埼玉西武ライオンズへそれぞれ入団



ゴムチューブを使ったウォーミングアップメニュー。速く走るだけでなく、全身のパワーを養っている。



グラウンドの外野最深部一円に施された「砂」。海のない埼玉で砂浜を再現し、ここを「足袋」でランニングする等、足の指の力、地面を蹴る力、そして瞬発力を鍛えている。

選手たちに、まずは「立ち方」から指導し、バラエティに富んだドリルを用いて指導する塚原トレーナー。共通の特徴として、一つ一つの動作を丁寧に、リズムカルに行います。インターバルの合間には「どういう目的で、どこを鍛えているのか」を補足しながら、選手たちが自分の体に意識をさせることに重きを置いています。目標や目的を明確にし、地味な反復練習を1年、2年というスパンで継続している選手たちの体は「ケガをしない」「強い体となり、野球で大切となる「全身のパワー」につながっていきます。



<写真左右>塚原トレーナー考案による、「チューブ」を使ったトレーニングドリル。野球の動作で鍵となる「おしり」まわりの筋肉を鍛えている。





浜松市内の小学校で「口腔ケア」指導をする上林院長と衛生士の方々。児童たちに興味をもってもらうべく、様々な演出をしていました。想像以上に児童たちが楽しそうに学んでいる姿が印象的でした。

年 年齢層は1歳から80〜90歳の方まで幅広く来院していただいています。最近では、症状はなくてもメンテナンスをして欲しいという方や、当院の噂を聞いてという方が増えてきました。それでも、当院の周辺の地域の方が、痛い・腫れたなど何らかの症状があつていらっしゃる方が大半です。

Q どの様な患者さんがいらっしゃいますか。

き っかけは学校歯科検診でした。厚生労働省が5年に1度公表する歯科疾患実態調査というものがあります。日本人のお口の状態の平均値を知ることができる貴重なデータです。学校歯科検診を行う前はそのデータを踏まえて、問題を抱えている児童は少数だと思っていたのですが現実とは全く違っていました。

Q 地域の学校などに対して「歯みがき指導」などの活動を始められたそうですが、その経緯について教えてください。

虫歯が放置されている、多くの歯が治療されている児童が多数いました。また、虫歯はなくても歯ぐきに炎症があり、腫れている歯肉炎という状態になっている児童も多数いました。そして、どの児童も歯に磨き残しが多くありました。歯科疾患実態調査とはかなり開きがある結果だったのです。児童自身も保護者の方も「なぜ、この状況に疑問をもたないのだろうか？なぜ、こんな状況になるまで放置してしまったのだろうか？」と感じました。

しかし、歯科医療に対する知識がなければ当然、治療したら治っている、自覚症状がなければ健康と思ってしまうものです。自分自身も、子供のころ歯医者で治療を沢山してきました。とても歯医者が嫌いだった記憶があります。歯科医師になり、虫歯や歯周病に対する予防法や知識を得た今、ふと自分の幼少期を思い出すことがあります。歯医者に治療で行った時に、学校検診の紙をもらった時に、虫歯や歯周病にならない方法を教えてくれる人がいたら――。

自分が虫歯で経験したこと・苦労したことを、歯科医師になって次の世代へ同じことを繰り返してはいけない、と思いしました。歯科医療行為だけが歯科医療者の役割ではないと思っています。治療することなく、健康な状態を維持する方法を知っている歯科医療者として、「歯・口の健康」について知ってもらう機会を提供することが大切な役割なのではないかと考えています。

Q （一般市民の方々へ）予防に関するアドバイスをお願いします。

自 分だけは大丈夫、自分に限ってはそんなことはないと思う、一度歯科医院でリスク評価をして、まずは「自分の中に潜む可能性」を知ってみてください。まだまだ多くの方が歯磨きだけで歯周病は予防できる、定期的にフッ素を塗っておけば虫歯にならないという誤解があります。そして、問題が起ると大事な体の一部（歯）を切り刻まれていく、削る・詰める

最後に、
乳酸菌 LS1に関する患者さんからの声を、
いくつかお聞かせください。

子供には、食後の歯磨きのご褒美感覚で与えることができ、歯磨きを頑張るきっかけができました。あげても砂糖が入っていないのでLS1は安心して与えられます。

味が豊富で、
おいしいので継続できています。

食べると翌朝、
お口のすっきり感があります。

舐めているとだ液が出てくるので
口の乾燥が以前より気にならなくなりました。ありがとうございます。

Q 衛生士さんや、他のスタッフの方々と連携で、大切にしていることを教えてください。

小学校も色々な行事があり忙しいようですが、学校側へ児童の状況とお口の健康の必要性を伝え続けたことで、保護者の方へお話や、児童への歯磨き指導などの活動を始めることができました。「予防歯科」が日常の生活に溶け込み、多くの方が予防するために歯科医院に行くことが当たり前の風景になればと思っています。自分たちと接した人たちの心の中に何かが残り、少しでもお口の中への関心を持ってもらえたら、歯科医療者としても幸せです。



いう行為に違和感を抱かず、逆に感謝までされてしまうことが若い年代から常態化しています。健康を維持したいという気持ちとメンテナンスがあれば虫歯と歯周病は予防することが可能な病気です。生涯のパートナーとして一緒に健康を維持していける歯科医院を是非見つけてください。

上林歯科のスタッフ。
衛生士さんの打ち合わせもとても明るい雰囲気で行われています。

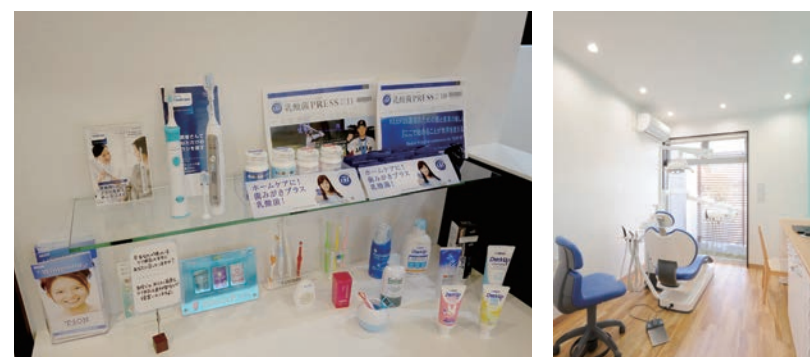
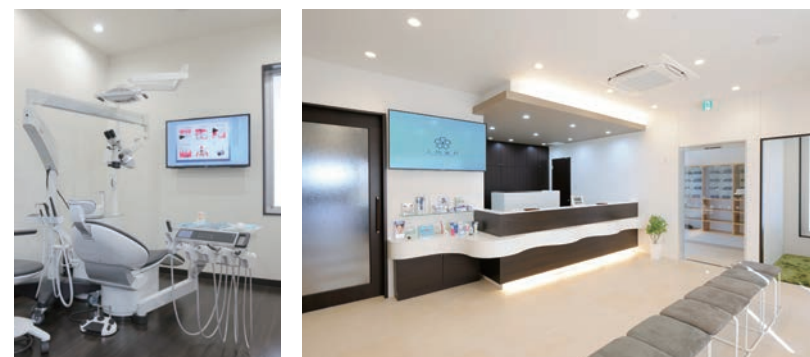
素敵な“笑顔の花”をより多くの方に咲かせる 上林歯科 院長 上林弘明

「真の患者利益につながる医療と情報提供を通し、素敵な“笑顔の花”をより多くの方に咲かせる」医療を目指す上林歯科・上林院長。その活動やメッセージをレポートしました。



Profile
院長 上林弘明

2010年 3月	昭和大学歯学部卒業
2010年 4月	浜松医科大学歯科口腔外科研修医
2011年 4月	浜松医科大学歯科口腔外科医局員
2012年 4月	開業医勤務
2015年 11月	静岡県浜松市に上林歯科開業



昨年末に増築された上林歯科。患者さんがリラックスし、安心できるこだわりや、上林歯科の“診療理念”が建物や設備にちりばめられています。

上林歯科を開業された経緯を
教えてください。

私 は元々、安定思考が強く、開業する気はありませんでした。勤務医時代に山形県酒田市の日吉歯科診療所・熊谷崇先生や※オーラルフィジシャンの先生方から「歯科医療の価値や意義」を知り、「自分は何のため、誰のために医療を行っているのか」を考えるようになりました。そして、自分の中で従来型の診療に対する多くの疑問や葛藤が生まれ、歯科医療者としての本当のやりがいを感じていきたくて開業しました。

180度変えていくための思考錯誤はかかなりしました。開業して2年経過しましたが、現在でも「伝える」ことの難しさを痛感しています。患者さんには様々な性格、生活環境、お口や歯に対する価値観があります。そこをどうくみ取りながら継続してお口の健康を維持することに価値を感じてもらえるかが、歯科医療のやりがいでもあり難しさでもあると感じています。

※オーラルフィジシャンとは…歯を削って詰めたりかぶせたりする治療を主体とするのではなく、むし歯や歯周病の原因と、悪化させる因子（リスク）を調べ、発症させないようにお口の健康を総合的に管理していく歯科医師のこと

“あなたの未来を守る”豆知識をお届け！ 歯磨きだけではありません！ 気軽にできる口腔ケア習慣

口腔内の健康を維持するために大切なことと言えば、歯ブラシや舌ブラシ、口腔内洗浄など食後のケアが一般的です。
しかし、食べたり飲んだりしながらでも口腔内ケアができてしまうことをご存知でしょうか？
中々、こまめにケアが出来ない時でも、飲食中、同時に口の中の健康も守れたら一石二鳥ですね。
今回は、ちょっと意外な食べ物・飲み物を活用した口の中の健康を考えていきましょう。

こんなに大事！“唾液”の役割！！



私 たちの口の中は食事の最中だけ
ではなく、常に唾液が分泌され
ています。唾液は糖分の分解を
進め、食べ物を飲み込みやすくする働き
が有名ですが、実は、**口腔内を洗浄し抗
菌作用を発揮しながら、口腔内の正常な
環境を保つ**のもいるのです。
ですから、唾液が十分に出ていないと虫
歯や歯周病になりやすくなったり、口臭
の原因になってしまいます。

最近、柔らかい食べ物が増え
ていると言われていますが、これはNG。
**適度に歯に刺激を与えることは、唾液の
分泌を促すことにつながり、さらには、
丈夫な歯の育成にも役立ちます。**食材の
硬さを活かしたメニューや調理法を選ぶ
ことも大切な口腔ケア。そして、歯応え
のある食べ物もオススメです。例えば、
お肉や根菜類をしっかり噛んで食べる、
おやつにはおせんべいを選ぶ、口寂しい
ときはガムを噛むなど。

また、乳酸菌の種類によっては歯周病
菌を抑える働きに期待が持てるものもあ
るので、乳酸菌を活用したタブレットの
ようなものを選ぶのも良いでしょう。

カテキンはガードマン役！！

日 頃、何気なく飲料類を選んでい
るという方に、実践して欲しい
ことが口腔内を守るドリンク・
チョイスです。飲料に含まれる成分の中
には、口の中を守る役目をするものがあ
るからです。その代表のひとつが緑茶に
多く含まれる「カテキン」。

カテキンは、ポリフェノールの一環で、
緑茶の渋みの主成分でもあります。茶葉
によって形が異なるカテキンが存在して
いますが、抗酸化作用に加えて抗菌作用
や虫歯予防に期待が持てると言われてい
る成分。

例えば、虫歯はミュータンス菌が歯表
面に付着し、酸をつくり出すことで、歯
の表面のエナメル質が溶けてしまうこと
が大きな原因となりますが、**カテキンは
ミュータンス菌の増殖や付着を抑制する**
と考えられています。さらに、風邪のウィ
ルスや食中毒の原因菌などを抑える働き
にも役立つと言われていますから、**口腔
内の健康はもちろん、日頃からの体調管
理にもオススメです。**

毎日のちょっとした気づきがい、口の中
の健康を維持します。お菓子や飲料を
選ぶときにも参考にしてみてください。



マブチメディカルクリニック 馬淵知子院長

2003 年 東京医科大学医学部医学科卒業
2003 年 東京医科大学病院 勤務
2008 年 マブチメディカルクリニック開設 同院長
2008 年 株式会社 THE DOCTORS INC. 設立
2011 年 学校法人 食糧学院 理事 就任
学校法人 食糧学院 /
東京栄養食糧専門学校 / 東京調理製菓専門学校 講師

〈出版〉
『からだを救う、水の飲み方、選び方』（講談社）・
『朝のコーヒー、夜のビールがよい仕事をつくる』（クロスメディア）その他、多数

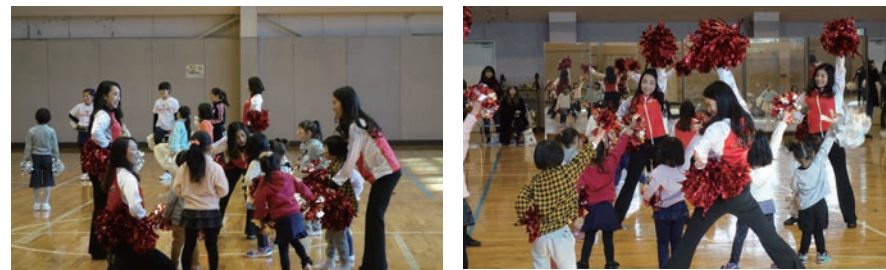
〈テレビ出演〉
日本テレビ 「ザ！世界仰天ニュース」
テレビ朝日 「林修の今でしょ！講座」
フジテレビ 「めざましテレビ」 その他、出演多数

2017アメフト日本一チームを支えるTOPチアリーダーズ 富士通フロンティアレッツイベントに 参加しました！

チアリーダーズはダンスと笑顔でチームを鼓舞するだけでなく、その場にいる観客をも魅了します。彼女たちの存在は、
アメリカンフットボールにはなくてはならない象徴ともいえます。その中でも日本のトップに君臨し続ける富士通フロンティアレッツ。
乳酸菌LS1のモデルチームとして、昨シーズンも大活躍してくれました。



一般社団法人日本社会人アメリカンフットボール協会主催のコンテスト「Cheerleaders of the Year」で1位の実績を誇るフロンティアレッツ



1 月27日（土）、富士通株式会社の本
店・川崎工場の所在地であり、彼女
たちが日々練習を行っている神奈川県川崎市
でのイベント「フロンティアレッツDAY」
に参加しました。

厳しい寒波の中、会場の富士通川崎工場体育
館にはチアリーダーに憧れる地域の子供たちが
多く集まり、フロンティアレッツの皆さんから
「特別チア教室」がスタート。明るくパワフ
ルな挨拶から始まり、4グループに分かれて
とても丁寧にレクチャーしていきます。

子供たちの動作を覚えるスピードは驚
くほど早く、みるみる「形」になってい
きます。

総勢30名を超える子供たちはミッキーマ
ウスマーチの曲に合わせて、とても軽快に、
楽しくチアダンスを体験、プロのチアリー
ダーの皆さんと、貴重な体験を楽しむこと
ができました。

身振り手振りですぐにレクチャーするチアリーダー
の方たち。子供たちのうれしそうな笑顔と、一生懸命
さが印象的です。曲に合わせて全員でダンス。子供た
ちは小さいながらも真剣に、必死で踊っています。



乳酸菌 LS1 モデルチームとして、
昨シーズンも大活躍してくれました！



最後は子供たちを圧倒する「プロの演技」を披露

そして、特別チア教室の最後は
フロンティアレッツの皆さん
による「プロのパフォーマンス」
のプレゼン！

チアリーダーの皆さんのスピード
とキレ、パワー溢れる迫力満点の演
技に子供たちは圧倒され、キラキラ
した憧れの眼差しで見っていました。
そして、フロンティアレッツの皆さん
が幾度となくチームをサポートし
てきた「とびきりの笑顔」でチア教
室は終了しました。

この中から未来のフロンティア
レッツメンバーが誕生するかも…。

乳酸菌 LS1 のモデルチームである 2017 年ライスポウル王者の富士通フロンティアーズ、
フロンティアレッツの選手インタビューを次号で特集します！

夜中目が覚めるので
その時に LS1 を愛用しています。
起きぬけの口の中の違いが
ありがたく感謝しています。



おかげさまで昨年 10 月で 80 才。
自己歯 20 本を達成することができました。
これからも LS1 をつづけるつもりです。



娘 (11 歳) は歯みがき後の LS1 を
楽しみにしています。
これからもよろしくお願いします。



大好きなコイケヤさんがこんな製品を
開発していたんだとして反応してしまいました。
朝起きたときさっぱり感があるように感じます。
私は歯並びが悪く隙間がないのでフロスは使用していますが
LS1 が隅々まで行きわたってくれることを
期待してなめています。

2 才の子供が毎日寝る前になめています♪
歯磨きしないと、食べられないよーっと言うと
歯磨きを毎日やってくれるので助かっています。

ベルマークのお知らせ

乳酸菌 LS1 はベルマーク教育助成運動参加商品です

「乳酸菌 LS1 SUPER」の
90 粒商品は

かまずに
なめてください

61 点

「乳酸菌 LS1 SUPER」の
60 粒商品は

かまずに
なめてください

42 点

「乳酸菌 LS1」
の
60 粒商品は

かまずに
なめてください

35 点

“ 皆様の市町村では是非お使いください！ ”

コイケヤ LS1 ショップ LINE@ のご紹介



コイケヤ LS1 ショップの LINE アカウントでは、
お口の健康に関わるトピックや最新の予防歯科情報だけでなく
LINE 限定のお得なセール情報等も配信いたします。是非、皆様のお声をお聞かせください！

[ID] @ls1shop



乳酸菌エル・エス・ワンは、湖池屋の特許技術を使用した商品です。(特許第4203855号:乳酸菌を有効成分とする生菌製剤および乳酸菌含有食品)



株式会社 湖池屋

メール

ls1shop@koikeya.co.jp

TEL

0120-749-418

FAX

03-3979-2184

コイケヤ LS1 ショップ

検索

<http://ls1.koikeya.co.jp/>

