

2026年9月11日

酢酸菌ライフ

【イベント開催レポート】

**がんばる毎日に、“自分を整える”ご褒美時間を。
酢酸菌ライフが「夜、私を整える～女性のための“ご自愛ルーティーン”～」を開催**

お酢づくりの命であり、にごり酢や Kombucha(コンブチャ)に含まれる「酢酸菌(さくさんきん)」の健康作用に注目した情報発信を行う「酢酸菌ライフ」は、2026年9月3日、女性のためのスペシャルトークショー「夜、私を整える～女性のための“ご自愛ルーティーン”～」を都内で開催しました。



仕事や家事、育児など、様々なことに向き合う女性が会場に集い開催された今回のトークショー。メインテーマは「がんばっている毎日だから、少しでも今日の自分を労わってみる」。当日は、日々のリアルな声やお悩みに寄り添うために、各界の専門家が結集。イシハラクリニック副院長の石原新菜先生、管理栄養士の高杉保美先生、呼吸法・ヨガ講師の沖知子先生が登壇。「免疫」「食事」「呼吸」という、3名の専門家ならではの視点から、忙しい毎日の中でも無理なく取り入れられる“ご自愛ルーティーン”を紹介しました。

カラダの不調サインに気付くためにも「免疫ケア」を。

石原新菜先生は、【元気な毎日のために。今日から始める免疫ケア】をテーマに、日々の体調変化と免疫の関係について解説。「朝からなんとなく重い」「元気でいなきゃ、と乗り切っている」などの状態が、カラダから発せられている不調の小さなサインかもしれないと言及。

「例えば、自分の平熱を知っているから、微熱の時に気づけるように、日頃から自分の体調を確認するための“基準”を持っていることが大切」と解説。今回のテーマである「免疫ケア」を日々のルーティーンにすることで、普段とのちょっとした違和感や不調のサインにも気づきやすくなると解説しました。





さらに、石原先生自身が取り組んでいる免疫ケアのひとつとして挙げられたのは、「にごり酢」。一般的なお酢とは異なり、お酢の注目成分である「酢酸」のみならず「酢酸菌」も同時に摂れることをポイントとして紹介。酢酸菌は、健康な人の免疫を維持するなどの報告もされていると解説。石原先生にとっても、にごり酢は一日の食事の中で無理なく続けられる“ご自愛ルーティーン”と紹介しました。

我慢することを、頑張らない。おやつも外食もお酒だって楽しむ「選食力」とは。

続いて登壇したのは、3,000人以上への栄養指導経験を持つ管理栄養士の高杉保美先生持つ高杉保美先生。テーマは、『『何を我慢する？』から『何を選ぶ？』へ。自分を整える食べ方』。日頃、「家族のごはんは考えるけれど、自分の食事は適当になってしまおう」「体型は気になるけれどダイエットを続けるのは難しい」「情報が多すぎて全部はできない」など、忙しい女性が抱えやすい食生活の悩みの声を踏まえて、高杉先生が提案したのが「選食力」。



選食力とは、「今の自分に必要なものを選ぶ力」として、「何を減らすか」ではなく、「今日は何を選ぶか」という視点に変えることで、無理なく食生活を整えることができると解説しました。さらに、毎日の食事で迷ったときに取り入れやすい食材として、トマト、えのき、サバ缶、卵、納豆の“神食材 5 選”も紹介。実は、酢酸菌にごり酢を、トマトや納豆などと日頃から合わせているなど活用術も紹介。また、会場からは「就寝前の深夜に食欲が抑えられず、ラーメンなどを食べたくなる時はどうしたらいい？」など、高杉先生とのライブトークも。高杉先生は、「就寝前の血糖値が下がっている可能性が考えられるので、朝と昼に食べるものを工夫すると良い。」など、お悩みの原因を整理しながら解決策を紹介しました。最後には、「毎日の食事はもちろん、おやつも外食もお酒だって楽しむ。我慢することを頑張らない」という考え方を伝え、健康的な食生活を長く続けていくうえでのポイントを解説しました。

生とのライブトークも。高杉先生は、「就寝前の血糖値が下がっている可能性が考えられるので、朝と昼に食べるものを工夫すると良い。」など、お悩みの原因を整理しながら解決策を紹介しました。最後には、「毎日の食事はもちろん、おやつも外食もお酒だって楽しむ。我慢することを頑張らない」という考え方を伝え、健康的な食生活を長く続けていくうえでのポイントを解説しました。

呼吸はそのときのコンディションを映し出す。正しい呼吸を実演形式でレクチャー。

3人目の専門家として登壇したのは、呼吸法やヨガ講師として活動している沖知子先生。テーマは、『がんばる毎日に、ひと呼吸。自分に還るご自愛習慣』。沖先生は、「自分を大切にしよう」と思うこと自体が、忙しい毎日の中では新しいタスクになってしまい、「何から始めればいいのかかわからない」「続けるのが難しい」と感じてしまうこともあると紹介。大切なのは、新しいことを無理に増やすのではなく、まずは“頑張りがすぎている自分に気づくこと”だと伝えました。





そこで沖先生は、誰もが普段から行っている「呼吸」を使ったセルフケアを紹介。

呼吸は無意識に行っている一方、自分の意思でもコントロールできる行為であり、自律神経を整えるためのアプローチとしても活用できます。会場では、姿勢を整える「調身」、呼吸を整える「調息」、気持ちを整える「調心」という 3 ステップの紹介を踏まえて、会場の参加者全員と実演形式で呼吸とヨガをレクチャーしました。

キューピーとサントリービバレッジ&フードが健康習慣を新提案

会の最後には、酢酸菌研究の第一人者でもあるキューピー株式会社の奥山洋平さんと酢酸菌の商品開発を推進するサントリービバレッジ&フード株式会社の山下玲さんが登壇。会場の参加者へ酢酸菌の魅力を紹介しました。奥山さんは、「免疫も本来の力を取り戻せば元気になれる。酢酸菌は素材本来の力を秘めた菌。にがり酢などで美味しくとっていただきたい。」とコメント。また、山下さんは、商品開発の想いとして「例えば、夜、駅から自宅へ歩きながら、ふうっと一息ついて人に貢献したいと考えた。忙しい毎日を頑張る人へ、酢酸菌飲料でご褒美時間を届けたい。」とそれぞれの立場から、酢酸菌の可能性をお話しました。



セミナー開催概要

- 催事名:
酢酸菌ライフ presents special talk show
「夜、私を整える ～女性のための“ご自愛ルーティーン”～」
- 日時:2026 年 9 月 3 日(木)
- 主催:酢酸菌ライフ
- 登壇者:石原 新菜 先生(イシハラクリニック 副院長)
高杉 保美 先生(株式会社ダイエットデザイン 代表取締役/管理栄養士)
沖 知子 先生(株式会社プレストラン 代表取締役)

■ 「酢酸菌ライフ」とは？

—酢酸菌の健康価値や日常生活での取り入れ方を発信—

世界最古の調味料ともいわれるお酢は、食はもちろんのこと、生薬としても人々の健康を支え続けてきました。酢酸菌ライフは、専門家の知見や最新研究などを交えながら、酢酸菌の健康価値や日常生活での取り入れ方を広く発信していきます。

URL:<https://sakusankin-life.jp>