



**“腸活”健康経営
およびプロモーション支援
企画（案）**

2025



一般社団法人
日本美腸協会

目次



一般社団法人
日本美腸協会

- 一般社団法人日本美腸協会概要 p 3
- “腸活”健康経営セミナー p 10
- 法人会員様 p 17

理念



一般社団法人
日本美腸協会

医療知識と技術を元にした美腸ケアができる美腸の専門家の育成を通じて、
腸に関する正しい知識と情報提供を行い、
国民の健康と美容の維持増進を目指します。

スローガン

一家に一人腸の専門家を育てる

日本美腸協会は、ストレスの多い現代人が抱えているお腹の悩みを

腸に関する専門的な知識や正しい腸もみ技術を使い、

毎日の生活から健やかな心と身体を育む
サポートをしています。

“腸のスペシャリスト”による講演



一般社団法人
日本美腸協会

- ✓ 順天堂大学医学部 小林弘幸教授、小林メディカルクリニック 東京院長、小林暁子医師による**エビデンスのある腸の知識**を提供
- ✓ 様々な情報が溢れるなか、**正しく根拠のある腸の最新知識**を学ぶため、日本美腸協会では専門家による講演会を継続して開催
- ✓ 1,700名以上の会員に向けてオンライン講演を実施(2021年～2024年6月)



便秘外来医師小林暁子先生が
顧問・テキスト監修

＜講演実績＞

- “Withコロナ時代。腸内環境こそが時代の中心”
- 【消化管活動の第一歩】意外と知られていない《咀嚼》を極める！
- 【超必見！医師も知らない！『食物繊維の最先端知識』】
- 【遺伝子と老化と肥満】
- 【腸をダメにするコンビニ食の裏側】
- 女性ホルモン～お肌と骨のアンチエイジング～
- 体内リズムと睡眠について
- 発酵性食物繊維・最新知識
- 免疫と腸内環境



腸のスペシャリストによる
正しく根拠のある最新知識を提供

日本美腸協会書籍



一般社団法人
日本美腸協会



小林暁子先生監修
一般社団法人 日本美腸協会編著
PHP研究所発行

台湾でも販売中



小林暁子先生監修
一般社団法人 日本美腸協会編著
主婦の友社発行

美腸プランナー講座
公式図書



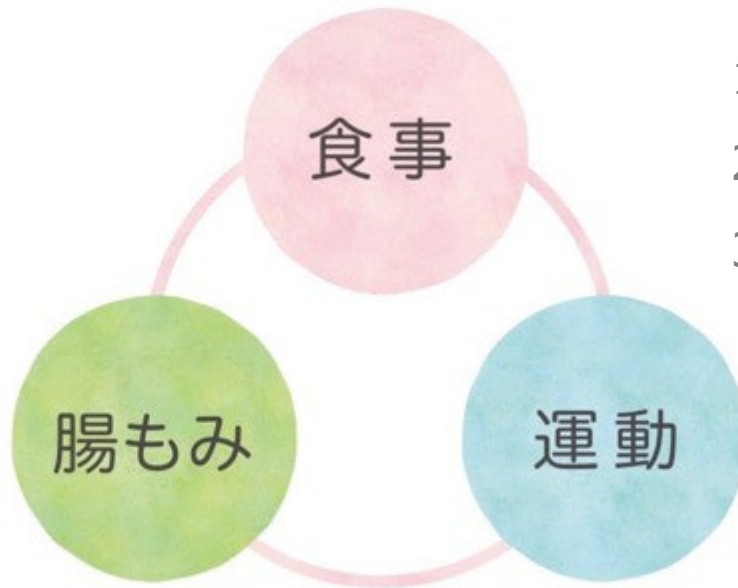
小林暁子先生監修
一般社団法人 日本美腸協会編著
PHP研究所発行

日本美腸協会が推奨する腸活とは



一般社団法人
日本美腸協会

日本美腸協会が推奨する腸活は、**【食事・運動・腸もみ】**の3つの基本習慣のバランスを整えていくため効果が早く得られることが期待できます。



1. 食事の見直し
2. 自然なぜん動運動を促すストレッチ
3. 排泄力を高める腸もみ

腸のセルフケア実践例と実感

約60%の人が**3ヶ月以内**に
体の変化を実感しています

変化を感じるまでの期間

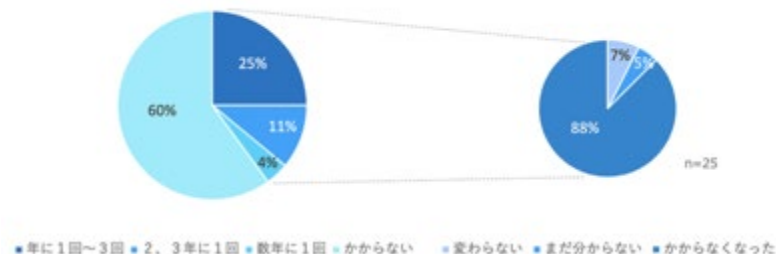


受講後すぐ、腸の基礎知識を生活に
取り入れることができます。
1ヶ月~3ヶ月ほど継続すると体の変化を
実感することが期待できます。

免疫力の向上に期待・・・

インフルエンザにかかる頻度

変化があった人の内訳



インフルエンザにかからなくなったと
感じている方が約1.5倍増加
自身の免疫力が高まったことが
期待できます。

事例紹介：腸活セミナー

～2025年の一部例



健康経営セミナー

オンライン・オフライン・アーカイブ対応可能

一般企業

Shiseido union（旧資生堂従業員組合員）、野村乳業株式会社、某金融機関、日赤医療センター、NTTコミュニケーションズ、京都府教職員互助組合、関東労災年金支援センター、マルコーフーズ株式会社、NEC日本電気労働組合、三菱電機株式会社ほか

セミナー・イベント

顧客向け・官公庁

健康博覧会、キッコーマンこころダイニング、株式会社からだにいいこと、うんログ株式会社、NHK文化センター、JA組合、法人会、某私立高等学校や養護学校のPTA、ロータリークラブ、某デイケア、カルチャーセンター産経学園、株式会社東京ドーム Spa LaQua、株式会社青粒、テレビ東京、フジテレビ、FM AICHI、東武百貨店、金融機関、座間市役所、小平市役所、茨城県県北生涯学習センター、ミサワリフォーム中部ほか

事例紹介：プロモーション支援



一般社団法人
日本美腸協会

講演会・イベント

貴商品・商材の認知拡大
顧客満足度向上・日本美腸協会会員向け勉強会

推奨・推薦

公正な第3者立場から薦める・審査あり

監修

メディア・雑誌・顧客向け冊子・WEBコラム・商品開発・レシピ開発・メニュー提案など

対談・原稿

技術・商材など必要に応じて啓発・喚起

モニタリング

会員アンケート・治験協力など

サンプリング

貴商品・商材の認知拡大
必要に応じて情報発信など

今、“腸活”健康経営が注目される理由



一般社団法人
日本美腸協会

企業が抱える課題

課題①生産性向上が急務

生産年齢人口は減り続け、今後も長期的に続くと予想

課題②少子高齢化

従業員の高齢化にあわせ健康に配慮する取り組みが求められる
人手不足で採用も難しい今、既存の従業員の定着を促す働きやすい
職場環境の模索

課題③心と体の自己免疫力に注目

病気にならない身体は日頃から主体的につくることが求められる

腸のセルフケアを取り入れるメリット



心身両面での健康推進を目指す
「健康マネジメント」

×

日本美腸協会のコンテンツ

受講後（単発）すぐ：

- ✓ 自分の今の腸の状態に気づき、知ることができます
- ✓ 腸の基礎知識を知り、健康づくりのきっかけが芽生えます

腸のセルフケアを継続することにより：

- ✓ 便秘や下痢などお腹に悩んでいる方の減少
- ✓ お腹の張りやガスが気になる方の減少
- ✓ 繰り返す肌荒れやアレルギー体質に悩んでいる方の体質改善
- ✓ 忙しくても健康的な体調管理ができる食や食材を選ぶ知識の習得
- ✓ イライラしたり、ネガティブになりやすい方の減少

講座の所要時間や回数を目安



一般社団法人
日本美腸協会

単発（1回）	複数回	定期的
60分	60分×シリーズ ※5回シリーズは資格取得可能	
知識+運動	知識+運動 レベルアップ	
内容： ・ 座学40分 ・ 運動20分	内容 ・ 座学40分 ・ 運動20分 ・ 前回の復習を入れつつレベルアップ	ご要望により アレンジ可能
★自分の今の腸の状態が正しくわかる ★腸の基礎知識が付きヘルスリテラシーが上がる ★すぐにできる運動でテレワーク中の運動不足の解消にも	★食事の見直しをとおして自分にあった食事法がわかる ★セルフ腸もみを習得でき自然なぜん動運動を促し毎日スッキリで仕事に集中できる ★腸活を継続することで体調が良くなり長期的な健康実感が期待できる	★自分の今腸の状態を正しく知る。 復習とレベルアップを継続することで理解し、実践する。腸の健康をとおして思考や行動が前向きに変化することが期待できる
ご予算をお聞かせください	ご予算をお聞かせください	ご予算をお聞かせください

※時間や回数などのご相談に応じます

単発セミナー 60分～（仮案）



一般社団法人
日本美腸協会

項目	内容
座学（40分）	<ol style="list-style-type: none"> 1) 自分の今の腸の状態を知るセルフチェックワーク <ul style="list-style-type: none"> ・ 美腸？汚腸？チェック 2) 今なぜ「腸が注目されるのか」 3) 腸の基礎知識 <ul style="list-style-type: none"> ・ 消化管の構造とはたらき ・ 小腸と大腸のはたらき ・ 腸内細菌のベストバランス 4) 自分の今の腸の状態を知るセルフチェックワーク <ul style="list-style-type: none"> ・ 腸の位置をチェック！ ・ あなたのウンチは理想便？ 5) 腸にいい習慣【実践編】 6) 質疑応答
運動（20分）	<ol style="list-style-type: none"> 1) 腸ストレッチの効果とは 2) 腸の位置を整える胸式&複式ストレッチ実践 3) 排泄力を高めるおじぎストレッチ実践
到達点	<p>自分の今の腸の状態を正しく知る 食事・運動など日常生活に取り入れる方法がわかる 腸ストレッチのやり方を知り、実践する</p>

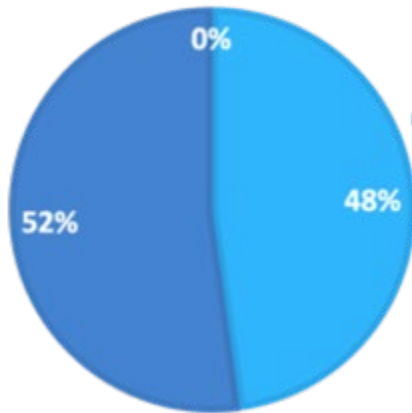
参加者アンケート



一般社団法人
日本美腸協会

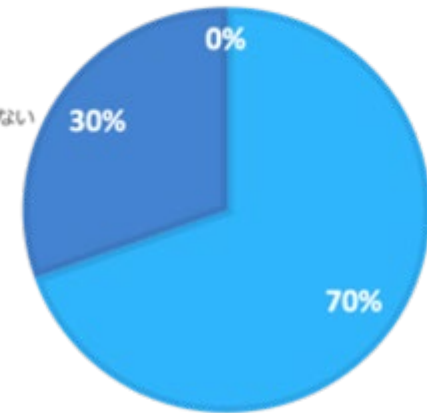
腸活について知識を得ることができましたか

■ とてもそう思う ■ そう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない



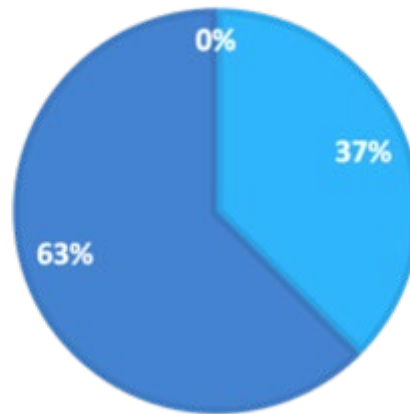
本研修は興味のある内容でしたか

■ とてもそう思う ■ そう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない



自分の健康行動に役立つ内容でしたか

■ とてもそう思う ■ そう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない



- ✓ WEB受講できたため場所を選ばずに視聴ができ、通常の研修よりも気軽に参加できたように思う。また、紹介されていた体操を周りを気にすることなく一緒にでき、良かった。
- ✓ 患者さんの看護を実践していくために、ケアさせて頂く立場にある医療者が健康を保つ必要があると思いました。COVID-19もまだまだ厳しい状況にある中、さらに体調の変化に注意していく必要があると思います。
- ✓ 具体的な食事内容や、セルフケア方法について、直接ご指導頂き、普段、意識しているようでも自分の健康管理に不十分だったと気づくことができました。今後の健康管理に役立てていきたいと思っています。これまで、患者さんのケアについての勉強会（院外含め）に参加することがメインでしたが、スタッフの健康のための勉強会を企画頂いたことに感謝申し上げます。
- ✓ 次回、腸活の中級編をぜひ開催して頂きたいです。

講師紹介



一般社団法人
日本美腸協会

山村 康子（やまむらやすこ）

一般社団法人日本美腸協会 常務理事
認定講師 美腸アドバイザー

「一家に一人腸の専門家を育てる」ために、「食事・運動・腸もみ」を軸にした、誰にでも再現性があり、変化を実感できる腸活方法を伝えている。

これまで手がけた腸活セミナーには、のべ5,000人以上が受講。メディア出演や、健康経営を行う企業から市民講座まで幅広く講演を行う。

「美腸食リスト」を使ったシニア向けセカンドライフ講座や、家庭から腸を変えるためのきっかけづくりを全国各地で普及中。



■テレビ、ラジオ、雑誌などメディア出演多数

■法人様案件実績

健康博覧会ビジネスセミナー/Shiseido union様/ピテラユニオン様/サントリーグローバルイノベーションセンター株式会社様/NTTコミュニケーションズ株式会社様/株式会社明治様/avex DJ KOO 健KOO腸活青汁/日本赤十字社医療センター看護部様/マルコーフーズ株式会社様/大塚製薬株式会社様/東武百貨店様/某金融機関/キッコーマンこころダイニング様/株式会社東京ドームスパラクーア様/官公庁他

全国の日本美腸協会認定講師とのマッチングもサポートいたします。

セミナー案件事例

～2024年の一部例



一般社団法人
日本美腸協会

Shiseido union（旧資生堂従業員組合員）

- コミュニケーション型美腸セミナー採用
- 主催者の声：「健康増進に加えて、日頃他部署で働く社員同士の交流もはかることが出来ました！」



横浜市笠間地域ケアプラザ

- 基調講演
- 主催者の声：「参加率が非常に高く、満足度の高さがアンケート回答からも分かりました！」



トヨタ紡織株式会社 女性セミナー

- 対面&オンライン&アーカイブセミナー採用
- 主催者の声：「一定期間アーカイブ視聴が出来たことでシフト体制でも取りこぼしの無い受講体制をつくることが出来ました！」



京都府教職員互助組合

- 腸の基礎知識&スッキリ美腸体操セミナー
- 主催者の声：「食物繊維を積極的に摂り、美腸体操を習慣にして腸の不調を改善したいという声が多数寄せられました！」



2025年度法人会員様新規募集



日本における便秘の人口は1千万人を超えてもいわれています。日本美腸協会は「医療と民間」の橋渡し役として、腸に関する資格講座の教育普及や腸からの健康啓発に取り組んでおります。

具体的には、全国に輩出した腸の専門家による地域に根差した資格講座の実施や、企業様の“腸活”健康経営セミナーや市区町村の健康増進セミナーの実施、腸の専門家視点による製品やサービスのプロモーション支援などに取り組んでおります。

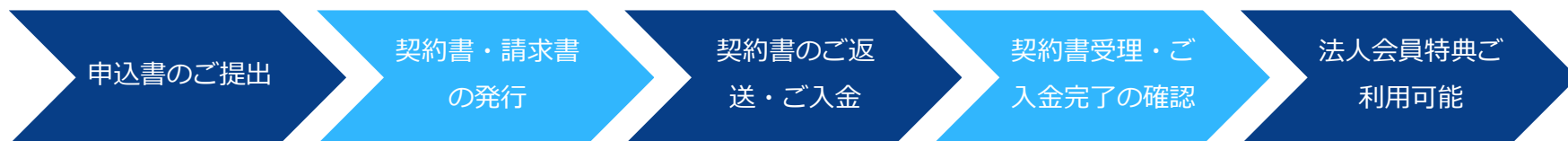
お陰様で、受講者数は8千名以上に上り、全国に在籍する資格取得者も道半ばではございますが多彩な陣営になって参りました。現在の活動を継続するとともに、これまで培ってきました企業様との実績を糧に、「企業と民間」の橋渡し役としても、より継続的なお取組みのなかで貢献度を向上して参ります。

つきましては、日本美腸協会の活動にご賛同賜る法人会員様を募集致します。従業員の皆様の健康増進やPRにご活用ください。

■ 法人会員費 ※会期：1年間 (税別)

入会金	なし
年会費	10万円

■ 法人会員ご契約手続きのながれ



法人会員のメリット – PR支援

① 企業様の製品・サービス勉強会実施 ※金額は税別です

製品やサービス、論文発表やエビデンス紹介など当会会員様に向けて勉強会の場を提供いたします。
年1件無償、以降は15万円/件にてご相談に応じます。

■ 事例

株式会社明治

- 糖からはじめるスッキリライフ！
「難消化性オリゴ糖フラクトオリゴ糖」セミナー
- オンライン180名参加
- サンプルング



江崎グリコ株式会社「タンサ脂肪酸プロジェクト」

- 「注目のスーパー物質・短鎖脂肪酸の最新研究を学ぶ勉強会」開催



法人会員のメリット - PR支援

② 推奨・推薦・ロゴマーク

製品やサービスに対して、公正な第3者立場から推奨・推薦をいたします。

- ・理事会にて承認審査
- ・別途費用有

イメージ例

■ 事例



Dole バナ活

- 日本美腸協会 推奨ステッカーを貼った「極選バナナ」「スウィーティオバナナ」全国販売



法人会員のメリット – “腸活”健康経営



一般社団法人
日本美腸協会

③ 《美腸プランナー®講座》 動画セミナーがいつでも視聴可能

あの、腸活クイーンも受講した美腸プランナー®講座が一挙見放題！
合計6時間の講座を法人会員様専用でご用意。
会員期間中はいつでもどこでも、ご視聴いただけます。
従業員の方々の好きな時間に視聴できるので、業務に支障をきたすことなく
健康サポートが叶う動画セミナーをご活用ください。

2025年5月
リリース
予定

■ 対面セミナーご希望の場合

単発セミナー60分～出張セミナーも可能です。費用はご相談ください。
全国の認定講師ともマッチングをサポートいたします。

④ 日本美腸協会主催イベント・セミナーに招待

日本美腸協会の会員さまをはじめ、美や健康に関心度が高い方々が集まるイベント・セミナーにご招待いたします。

- ・ご招待2名様
- ・以降20%オフにてご参加いただけます

その他、ご相談に応じます



テーマ：最新論文・乳酸菌・ビフィズス菌・発酵性食物繊維・
ホルモン・睡眠・酵素・食事・ストレッチ他

- 企業様商品を使用した勉強会やセミナー
- 商品開発に伴うエビデンスを使用した勉強会
- 企業研修
- 企業顧客様向けセミナー
- Youtube、instaLive、ラジオなどコラボ出演
- 商品開発・企画などへの参加
- 腸活に良い食事メニュー開発や企画提案
など、ご相談に応じます



一般社団法人
日本美腸協会

協会概要



資格取得講座
全国で開催！

日本美腸協会 検索



腸のお悩みは
美腸チャンネルで解決！



@BICHO_KYOUKAI



便秘外来医師による
Doctorsコラム配信中！！

名称	一般社団法人 日本美腸協会
設立	2013年11月11日
所在地	〒108-0023 東京都港区芝浦3-14-6 5F
電話番号	03-6206-9298
代表理事	北川睦子

お問い合わせなどございましたら、上記電話番号またはメールにて承ります。

Mail : info@bicho-kyoukai.jp

担当：山村康子