

江崎グリコ「適正糖質セミナー & 試食会」開催

新しい年の始まりは、食習慣を見直す時

脱“制限”！ヘルシーな食習慣を叶える・続けられる適正糖質※1

江崎グリコ株式会社は、「適正糖質」について知って、体験してもらう「適正糖質※1 セミナー & 試食会」を1月29日（水）に開催しました。14年連続ミシュラン獲得の名店「ピアット・スズキ」のオーナーシェフである鈴木 弥平氏と管理栄養士の吉野 愛氏をお迎えした食生活に関するトークセッションや鈴木氏に開発いただいた適正糖質のメニューを披露しました。また、江崎グリコより健康事業やおいしさ適正糖質を両立するブランド「SUNAO（スナオ）」を紹介し、適正糖質な食生活をサポートする活動への思いをお伝えしました。

※1 一般社団法人「食・楽・健康協会」は1食で摂取する糖質量を20～40g以内、間食では10g以下にする「適正糖質」を提唱しています。



（左から） 福永 稚菜（江崎グリコ）／鈴木 弥平氏（ピアット・スズキ）／管理栄養士 吉野 愛氏

● たくさんの人へ「おいしくて、カラダにもやさしい。」を届けたい。江崎グリコの健康事業への思い

初めに健康事業マーケティング部の福永より、「適正糖質」や「SUNAO」の紹介をしました。今回のテーマである「適正糖質」は、1食で摂取する糖質量を20～40g、間食は10g以下にして、1日あたりの糖質量を70～130g以内にコントロールする食事法です。SUNAOは適正糖質の基準で食事や間食を楽しんでいただける商品です。

また、今回鈴木氏にレシピを開発してもらった経緯として、福永から、「糖質オフが続けられない理由の一つとして多いのが、家族や周りの人たちと食事を合わせないといけなく、というお悩みです。そんな背景から、低糖質ながら本格的なイタリアンをご自宅で家族と楽しめるレシピ開発を企画し、人気ミシュラン店の鈴木シェフにオファーしました」

実際に江崎グリコの調査では、糖質を気にされている方から「糖質オフは量や味に満足できない」という意見が多くあるという結果もご紹介し、「単に糖質をオフするだけでなく、適正な糖質量で自分の食べたいという素直な気持ちで食生活を楽しんでもらえることを目指し、商品の開発をしていきたい」と、今後の事業への意気込みを語りました。



■ SUNAO ファンコミュニティ「適正糖質 cafe」：<https://sunao-fan.glico.com/view/home>

● 今日から実践！みんなで適正糖質ライフを楽しもう

後半では、鈴木 弥平氏と管理栄養士の吉野 愛氏が登場。最初に、江崎グリコと鈴木氏とのコラボレーションが実現し開発された適正糖質メニューを初お披露目し、セミナー出席者へ試食を提供しました。メニューは、SUNAO もちりパスタを使用した「ズッキーニとバジルのパスタ」と、「豚肉のインボルティーニ」の本格イタリアン 2 品。

鈴木氏ご本人から説明があり、「イタリア料理と聞くと糖質が高いイメージですが、パンやパスタ以外は基本的に低糖質のメニューが多いです。ですので、健康を意識している方がパスタを食べたいという時は、低糖質な麺に置き換えるだけで良いと思います」と味付けを調整しなくても適正糖質を叶える方法を伝授。「今回開発したパスタは、バターとチーズをベースに和えたアル・ブーロというメニューです。ポイントは、塩で味を決めずイタリアの伝統的な保存食である塩漬の豚肉パンチェッタを使う事で、調味料ではだせない旨味を出すこと。格段に美味しくなりますよ。また、食物繊維の多いお野菜を取り入れることで糖質が抑えられます」と食材選びのおすすめも。豚肉のインボルティーニについては、「豚ひれ肉はお肉のなかでもヘルシーで糖質も脂質も制限できるのでとても最適なセレクトですね」と吉野氏も太鼓判。

会場からは、「食材からでる旨味だけで味付けをされていて驚きました。甘みを感じるパスタのコントラストも楽しめました」と、ヘルシーでありながら満足感を感じる声も。最後のデザートには、糖質 9.9g で濃厚なおいしさを実現した「SUNAO Special <バニラ>」を提供しました。また、自宅で手軽に適正糖質メニューを実践するコツとして、吉野氏からも「まずはご自身の食事の糖質量を知ってみてください。一番の糖質の量が気になるのは主食です。先にポリウムのあるタンパク質や野菜を食べて、主食の量を調節しましょう」とアドバイスがありました。



■ 鈴木シェフ開発のコラボメニューレシピ公開中 https://dancyu.jp/recipe/2025_00009432.html

■ ピアット・スズキ適正糖質メニューを期間限定で提供

「ズッキーニとバジルのパスタ」(SUNAO もちりパスタを使用)、「豚肉のインボルティーニ」、「アフォガート」(SUNAO Special <バニラ>を使用)の 3 品が 1 月 31 日(金)より期間限定で、「ピアット・スズキ」にて期間限定で提供されます。ぜひこの機会にお試しください。※こちらのメニューご希望の場合は必ずスタッフへお声がけください

期間：1 月 31 日(金)～2 月 14 日(金)

店舗：ピアット・スズキ(住所：東京都港区麻布十番 1-7-7 はせべやビル 4F / TEL：03-5414-2116)

営業時間：18：00～24：00 休業日：日曜・祝日の月曜

● SUNAO について

一般社団法人「食・楽・健康協会」は 1 食で摂取する糖質量を 20～40g、間食では 10g 以下にする「適正糖質」を提唱しています。おいさと適正糖質を両立するブランド「SUNAO」は、からだに気を配りながら、100%食することを楽しめる、からだにやさしいおいしさを作りたい、そんな思いから生まれました。健康意識の高まりとともに、食事やおやつ選びの際に糖質量を気にかける方が増えている昨今、糖質を我慢するのではなく、糖質と上手に付き合う「適正糖質」を SUNAO ブランドがサポートします。

糖質は人間のエネルギー源でもあるため、ある程度の摂取は必要です。しかし、過剰に摂取した場合、エネルギーとして代謝されず脂肪として蓄えられてしまうため、1 日に摂取する糖質量を適正に調整する「適正糖質」が大切です。この「適正糖質」の考え方をより広く知っていただきたいという思いから、啓発活動にも力を入れています。

◆ブランドサイト：<https://cp.glico.com/sunao/> ◆公式 X：https://x.com/sunaochan_glico

◆ロカボ公式サイト(適正糖質についての説明)：<https://locabo.net/about/>