

ジャパンフリトレーがポップコーンを活用した腸活と朝食レシピを発表!!  
「ポップコーン腸会議 2019～朝からスナック腸活～」開催  
千葉大学 江頭教授と日本ポップコーン協会会長渋川氏が登壇

ジャパンフリトレー株式会社（本社：茨城県古河市、代表取締役社長：岩崎直哉）は、10月24日（木）に新商品発表会兼セミナー「ポップコーン腸会議 2019～朝からスナック腸活～」をジャパンフリトレー株式会社本部（東京駅）（住所：東京都千代田区丸の内1-8-3 丸の内トラストタワー本館22F）で開催いたしました。10月28日（月）に日本のスナック菓子初の機能性表示食品『マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味』が一部コンビニエンスストアで先行発売されるのにあわせまして、「ポップコーンに含まれる食物繊維のはたらき」基調講演&パネルディスカッションと「マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味」レシピ紹介&トークセッションの2部を通して、江頭 祐嘉合先生（千葉大学大学院 園芸学研究科生物資源科学コース 教授）・渋川 駿伍氏（日本ポップコーン協会（日本爆裂豆協会）会長）・豊田 愛魅氏（管理栄養士、今回のポップコーンレシピ開発者）とともに、今話題の「腸活」とポップコーンについて語るイベントとなりました。



## ■【第一部】「ポップコーンに含まれる食物繊維のはたらき」に関する基調講演&「ポップコーン腸活が良いワケ」パネルディスカッション

日本食物繊維学会の常務理事である千葉大学大学院教授の江頭 祐嘉合（エガシラ ユカリ）先生による最新研究結果を含めた講演で腸会議が開幕。続いて、今年マツコの知らない世界（TBS）に出演し話題になった日本ポップコーン協会の渋川 駿伍（シブカワ シュンゴ）氏を招いた「ポップコーン腸活が良いワケ」についてのパネルディスカッションを実施しました。



### <パネルディスカッションに参加する、江頭 祐嘉合教授>

#### ●江頭 祐嘉合教授「ポップコーンってこんなにすごい」

ポップコーンは若い人のスナックというイメージがあったが、今回調べて面白いことがありました。ポップコーンはトウモロコシの外皮もすべて使う全粒で作るので食物繊維とポリフェノールの一種であるフェルラ酸が多く含まれています。また、フェルラ酸は酸化を防ぐことで注目されています。老化やガンなどを防ぐに効果が期待できます。食物繊維は腸まで届きます。

#### ●江頭 祐嘉合教授「ポップコーンには食物繊維が豊富、腸活にも役立つ」

食物繊維は消化管で溶けずに通り、便秘、ガン、肥満、高脂血症、糖尿病などを予防します。プレバイオティクス効果と言って、食物繊維を摂取することで腸内細菌を変化させ有害菌を抑制します。食物繊維は不溶性を含んでいるので、便通を良くしたり、有害物質の排泄を促したりという効果があります。また、食物繊維は胃の中で膨らむので胃の中にとどまることで、満腹感得られる効果もあります。

食物繊維との関係ではセカンドミール効果が話題になっていますが、朝に食物繊維を含む食事をとると昼食の血糖値上昇を抑制する効果があります。（但し、夕食は変わらない）

また、コレステロールとも関係があり、ラットでの実験になりますが、食物繊維を多く含む食事をとると血中コレステロールが抑制されるという実験結果もあります。日本人の死因の第2位である心疾患、4位脳血管疾患に関連する動脈硬化を防ぐ効果も期待されています。食物繊維の摂取による心筋梗塞死亡低下やⅡ型糖尿病やその他疾患の発症リスク低下にも大きな関係があります。

### ●江頭 祐嘉合教授「日本人は食物繊維が不足しがち、不足分をどうするのか？」

日本人の食物繊維量を見ると年々低下しています。成人男性の場合、1日20gの摂取が必要なのに対して現在は平均14gしか取れていません。食物繊維の不足分をどうするのが今後の課題になります。ポップコーンはとても簡単に食物繊維が摂取できるのでおすすめです。食物繊維は摂りすぎるリスクよりも取らないリスクの方が高いです。

### ●渋川 駿伍氏 日本ポップコーン協会とは？

「ポップコーンは笑顔のためになれ」という理念で活動しています。ポップコーンには破裂音が入っているので言うだけで笑顔になれます。そんなポップコーンを今後も広めていくような活動です。

### ●渋川 駿伍氏 一般的な食物繊維の働きについて

お腹に良いとか快便になるなどという要素はもともと知っていたが、腐敗物質を排出するような効果やカルシウムなどの吸収が増えるということは知らなかったです。食物繊維は紀元前から便秘改善効果があるということで認知されていたが、現代では様々な効果があるということで注目されており驚きました。

### ●渋川 駿伍氏「ポップコーンが「腸活」にもなることは知らなかった」

ポップコーンをよく食べる自分としては、便秘になったことは一度もないのでポップコーンのおかげだというのを今実感しています。

### ●江頭 祐嘉合教授 「不足しがちな食物繊維は朝からとることが大事。ポップコーンによるセカンドミール効果も」

穀類で全粒であるということでポップコーンにもセカンドミール効果が期待できます。食べる順番が大事で、食物繊維→タンパク質→炭水化物の順番に食べると効果があります。食物繊維を多くとると胃の中の滞留時間が長くなりゆっくり吸収されます。セカンドミール効果を考えると、朝から食物繊維を摂ることが大事です。ポップコーンは食物繊維が摂りやすいので年配の人にもおすすめです。

### ●渋川 駿伍氏「ポップコーンを朝に食べても効果があるのは発見です」

ポップコーンは罪悪感が少ないのでよく夜食べていましたが、朝食食べることで効果が発揮できるということを知りました。普段、腸について意識することはなかったですが、自分の健康と大きく結びついていることを知りました。ポップコーンは手軽に食物繊維が取れるので自身でも実践していましたが、それがセカンドミール効果になることを今知って驚きました。アメリカのシアトルだとオーガニックの消費が増加していますが、ポップコーンが計り売りされていたり、電子レンジにポップコーン調理機能がついていたりなど日本以上に浸透しているので日本でも広げていきたいです。またこれから人に勧めるときやみん

なで食べる時など栄養素の話も絡めて説明して伝えていきたいです。

## ■【第二部】「マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味」レシピ紹介&トークセッション

第二部では、ジャパンフリトレ株式会社 商品本部 ブランド部 大濱 貴子（オオハマ タカコ）が登場し、新商品ならびにポップコーン市場最新動向について説明しました。続いて、日本ポップコーン協会の渋川氏が再登場し、レシピ開発者でもあり栄養管理士の豊田氏と一緒にポップコーンオリジナルレシピを2品紹介しました。

### ●渋川氏が実際に試食。「このレシピは、簡単にできるので実際に家でも作ってみます」

一人暮らしだと食物繊維を取ろうとして野菜を買っておいても腐ってしまいます。ポップコーンは簡単に食物繊維が取れるので便利です。おにぎりに1割ほど混ぜるだけで食物繊維量が0.5gから2.5gに増えるのはびっくりしました。簡単にできるレシピを教えてもらったので家でも作ってみます。

最後に管理栄養士の豊田氏が「手軽さを意識して作りました。野菜嫌いの子が便秘になってしまったという話は私の周りでもよく聞くのですが、ポップコーンなら野菜嫌いの子供でも食物繊維が取れますよね。もうこのポップコーンレシピが我が家の定番です。簡単に作れるのでこれからのパーティーシーズンにも活用してほしいです。」日本ポップコーン協会 渋川氏が「簡単なので手軽に腸活できそうです。ますますポップコーンばかり食べてしまいそうです。」とコメントし、第二部を閉幕しました。会場では、レシピ2種が報道関係者に振舞われ、その意外さと美味しさに笑顔が溢れました。



## ■新商品概要 マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味について

食物繊維は糖尿病、肥満といった疾患や生活習慣病に対する予防効果があると言われています。日本人の食事摂取基準（2015年版）では、食物繊維の目標量は、18～69歳では1日あたり男性20g以上、女性18g以上とされています。しかし、実際の20歳以上の1日当たりの平均摂取量は14.7g（※2）に留まっており、若者の食物繊維の摂取量が不足しているのが現状です。

『マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味』は、おなかの調子を整える機能がある難消化性デキストリン（食物繊維）が配合された、スナック菓子初となる機能性表示食品（※1）です。

（※1）本商品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届け出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

（※2）国民健康・栄養調査結果（2016）より20歳以上の平均値計算

### 【機能性表示食品の届出内容】

■商品名：マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味

■機能性関与成分：難消化性デキストリン（食物繊維）

■届出表示：お腹の調子を整える

本品には難消化性デキストリン（食物繊維）が含まれます。難消化性デキストリン（食物繊維）には、おなかの調子を整える機能があることが報告されています。

■1日あたりの含有量：（食物繊維として）5g

■摂取目安量：1日あたり1袋（45g）を目安にお召し上がりください。

■届出番号：D649

■消費者庁届出情報

<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc02/?recordSeq=41910280030301>



### 【商品概要】

■商品名：マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味

■内容量：45g（1袋あたり206kcal）

■JANコード：4902443552787

■希望小売価格：115円（税別）

■先行発売日・販売チャネル：2019年10月28日一部コンビニエンスストアにて先行発売  
2019年11月25日一部ドラッグストアにて先行発売

■全国発売日・販売チャネル：2020年3月2日全国・全チャネルにて発売

## ■ マイクポップコーンについて

日本を代表するポップコーンブランド「マイクポップコーン」は、1957年に日本初のポップコーン企業として誕生。ブランド化されたポップコーンとして一番歴史が古く、お菓子の定番アイテムとしての地位を日本市場に確立しました。おなじみの「バターしょうゆ味」（1983年発売）は、日本人が大好きな香ばしい香りとバターのコク、しょうゆの味付けでポップコーン市場に一石を投じてヒット商品となり、今もなお愛され続けるロングセラー商品です。

## ■ マイクポップコーンレシピ

### ・食物繊維量アップ かさましポップコーンおにぎり

#### 材料（1人分／1個）

ごはん・・・・・・・・・・100g  
 ポップコーン・・・・・・・・10g  
 焼のり・・・・・・・・・・1/2枚  
 塩・・・・・・・・・・0.2g



#### 作り方

- 1.ポップコーンをミキサーにかけ、粗目のフレーク状にする。  
 (フラッシュ機能があれば3回～4回、ミキサー連続で2～3秒、ポップコーンの粒が3～5mmくらいの粗さが目安。)  
 ※ミキサーのない方は、包丁などでみじん切りにしておきます。
- 2.ボウルにごはんと、1のポップコーンを入れてよく混ぜます。
- 3.2をラップの上へのせ、握ります。
- 4.お好みで塩を振り、焼のりを巻いて完成です。  
 ※少し時間をおくと、ポップコーンとごはんがなじむので、時間が経っても美味しく食べられます。

### ・食物繊維量アップ ポップコーントースト

#### 材料（1人分）

食パン（6枚切）・・・・・・・・1枚（60g）  
 ポップコーン・・・・・・・・・・3g  
 マシュマロ・・・・・・・・・・4個（16g）  
 チョコレートソース・・・・30g

#### 作り方

- 1.食パンにマシュマロをのせてトースターで約1分、うっすらと色づくまで焼きます。  
 ※マシュマロはこげやすいので焼くときは注意してください。
- 2.1にポップコーンをのせて、チョコレートソースをかけ完成。

