

スナック菓子初の機能性表示食品！ レタス約4個分※1の食物繊維が1袋で手軽に摂れる

『マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味』

3月2日（月）より販売エリアを拡大し、全国にて発売！

管理栄養士：金子あきこさん考案！ “おいしく腸活” ができる簡単アレンジレシピも公開

ジャパンフリトレ株式会社（カルビーグループ、本社：茨城県古河市、代表取締役社長：岩崎 直哉）は、スナック菓子初の機能性表示食品※2『マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味』を、2020年3月2日（月）より販売エリアを拡大し、全国で発売します。また、管理栄養士・金子あきこさん考案の本商品を使用した、“おいしく腸活” ができ、朝食からおつまみまで活躍する簡単アレンジレシピも公開します。



本商品は、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※2です。

日本人の食事摂取基準（2015年版）では、食物繊維不足が生活習慣病の発症に関連するという報告が多いことから、18～69歳で、1日あたりの摂取目標量が男性20g以上、女性18g以上とされています。一方で、実際の20歳以上、1日あたり平均摂取量は14.7g※3に留まっており、食物繊維の摂取量が不足している現状です。

【商品特長】

- ① スナック菓子初の機能性表示食品です。
 ポップコーンのおいしさをそのままに「おいしく腸活」することができる商品です。
- ② おなかの調子を整える「難消化性デキストリン」（食物繊維）を配合。1袋に約10.3g（レタス約4個分※1）の食物繊維を含有しています。いつもの食生活にプラスすることで手軽に食物繊維を摂ることができます。
- ③ 飽きのこないうすしお味でそのままでもアレンジしてもお楽しみいただけます。



【商品規格】

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（エネルギー）	希望小売価格	全国発売日
45g（1袋当たり 206Kcal）	115円（税別）	2020年3月2日（月）

【管理栄養士 金子あきこさん監修！まだまだ知らない！？食物繊維の押しポイント！】

食物繊維は男性 20g 以上、女性 18g 以上の摂取目標量が「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」により設定されています。しかし 2016 年「国民健康・栄養調査」においては全体平均 14.7g※3 であり、目標値に達していないのが現状です。「忙しくて朝ごはんが食べられない」「毎食栄養のバランスの良い食事をするのは難しい」など原因は様々です。食物繊維は消化されずに大腸に届き、腸内環境を整え、健康に良いことが明らかになっています。

Q. 食物繊維っておなかの調子を整えるほかにどんな効果があるの？

腸内環境が整うことで美肌効果や免疫力向上も！

食物繊維は腸内環境を整えるためのおすすめ栄養素です。食物繊維を摂ることで便秘の解消やスムーズなお通じなど腸内環境を整える効果があります。そして、腸内環境が整うことで、美肌効果や免疫力アップなどさまざまなメリットが期待できます。また、胃の中で膨張するため、満腹感も得られ、食べすぎを防ぐことができることも食物繊維の特徴の一つです。

食物繊維の「セカンドミール効果」で血糖値の上昇をゆるやかに。

食物繊維には、食後の血糖の急上昇を抑えることが分かっています。また、食物繊維豊富な食事には、「セカンドミール効果」が期待できます。最初に摂る食事が次に摂った食事の血糖値に影響を及ぼすもので、朝食には食物繊維豊富なものを食べるといいでしょう。空腹状態からご飯やパン、甘い菓子類などをいきなり食べると血糖値が急上昇し、インスリンが必要以上に分泌され、食べたものが脂肪として蓄えられやすくなります。食物繊維の多い食事では、血糖値の上昇をゆるやかにし、コレステロールが吸収されにくくなることもわかっています。

Q. ポップコーンで食物繊維を摂ることってどういいの？

食物繊維は野菜類に多く含まれています。ただ、野菜は価格が高かったり、献立を色々考えたりと忙しい毎日の食事に欠かさず取り入れるにはハードルが高いと思います。その点、とうもろこしの素材を活かしたポップコーンは、食物繊維を手軽に補うことができ、野菜をなかなか食べられずに不安定な食生活の方や、野菜嫌いのお子さまにもおすすめです。

「マイクポップコーン プラスファイバー うすしお味」は、1 回あたり 15g で食物繊維を約 3.4g 摂ることができます。これはレタス約 1 個分※1 より多い量です。レタス 1 個を 1 回で食べるのは、量的にも金額的にもハードルが高いですが、ポップコーンであれば、色々なシーンで手軽に摂ることが出来ます。薄味でしっかりとポップコーンの香ばしさや味の深さを感じられます。シンプルな味のため、お料理に使うなどアレンジしやすいというメリットもあります。忙しい朝やバランスの整った食事が難しい時にこそプラスすることで日々の健康に役立ちます。

【『マイクポップコーン プラスファイバー うすしお味』を使用した簡単アレンジレシピ】

和食から洋食、朝食からおつまみまでさまざまなシーンで活躍するレシピを金子あきこさん監修で 4 品開発しました。

■気軽に食物繊維で腸活！ ポップベーコンおむすび

ベーコンを切ってレンジにかけてポップコーンとご飯を混ぜるだけの簡単時短おにぎりは、忙しい朝ごはんでもしっかり食物繊維が補えるレシピです。

<材料> (1 人分)

- ・マイクポップコーン プラスファイバー うすしお味 (15g)
- ・ご飯 (130g)
- ・ベーコン (1 枚)
- ・かつお節 (大きじ 1/2 杯)
- ・醤油 (小さじ 1/4 杯)
- ・のり (適量)

<作り方>

1. ベーコンは 0.5cm 角に切り、500w レンジで 30~50 秒ほど加熱する。
2. ポップコーンをポリ袋に入れ麺棒などでたたき細かくする。
3. 温かいご飯に 1 と 2、かつお節、しょうゆを混ぜ合わせおにぎりを作り、のりを巻く。



【金子さんが教える！レシピのここがポイント！】

食物繊維豊富な朝ごはんを食べることで、血糖値の上昇を抑制するほか、次の食事の昼食時においても血糖値の上昇を抑えるセカンドミール効果も期待できます。冷めても美味しいためランチや夜食にもおすすめです。

■手軽に食物繊維を摂りたい朝に！ポップジャムヨーグルト

ポップコーンとジャムやフルーツをいつものヨーグルトにプラスするだけなので、忙しい朝食に手軽に食べることが出来るレシピです。

<材料>(1人分)

- ・マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味(15g)
- ・ヨーグルト(50g) ・いちごジャム(大さじ1杯)
- ・キウイフルーツ(1/8個)

<作り方>

1. キウイフルーツは皮をむき、いちご切りにする。
2. 器にポップコーンを入れ、ヨーグルト、ジャム、1を添える。



【金子さんが教える！レシピのここがポイント！】

ポップコーンの食物繊維が乳酸菌の働きを助けることで腸内環境を整える働きが期待できます。お子様のおやつにも栄養たっぷりです。

■お酒との相性もバツグン！ポップたっぷりマスカルポーネサンド

マスカルポーネとレーズンに塩気のあるポップコーンの組み合わせは絶妙なコンビネーション！ワインなどのお酒とも相性抜群なレシピです。

<材料>(1人分)

- ・マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味(15g)
- ・食パン8枚切り(1枚) ・マスカルポーネ(60g)
- ・レーズン(大さじ1杯) ・はちみつ(大さじ1杯)
- ・パセリ(お好みで)

<作り方>

1. ポップコーンをポリ袋に入れ麺棒などでたたき細かくする。
2. 1とマスカルポーネ、レーズン、はちみつを混ぜ合わせる。
3. パンに2を挟み、切り分ける。



【金子さんが教える！レシピのここがポイント！】

ポップコーンの食物繊維から満足感を得られるため、おつまみの食べ過ぎ防止にもなります。ワックスペーパーやラップに包んでピクニックなどアウトドアにも最適です。

■時短&作り置きOK! ポップ手巻きトルティーヤ

トルティーヤの皮とサルサソースで見た目もお洒落な簡単おかずです。ポップコーン入りそぼろを作り置きしておけば、時間のない時でもササっと作れて食物繊維もしっかり摂れます。

<材料>(1人分)

▼ポップコーン入りそぼろ

- ・マイクポップコーン プラスファイバーうすしお味(15g)
- ・豚ひき肉(25g)
- 【A】・醤油(小さじ1/2杯) ・酒(小さじ1/2杯) ・みりん(小さじ1/4杯)
- ・サラダ油(小さじ1/2杯)



- ・トルティーヤの皮(1枚)
- ・サニーレタス(1/2枚) ・サルサソース(大さじ1杯)

<作り方>

1. ポップコーンをポリ袋に入れ麺棒などでたたき細かくする。
2. 中火で熱したフライパンに油をなじませ、豚ひき肉を軽く炒める。
ほぐれてきたらAを加えて火が通るまでしっかり炒め、1を加え、混ぜ合わせる。
3. トルティーヤの皮に、サニーレタス、2、サルサソースをかけ包む。

【金子さんが教える！レシピのここがポイント！】

豚ひき肉にポップコーンを加えたポップコーン入りそぼろは、たんぱく質も食物繊維も同時に摂れます。お酒のお供やホームパーティーにもピッタリです。

◆レシピ監修：金子 あきこさんプロフィール

管理栄養士・節約美容料理®研究家。

著書『おなかぺったんこ腸筋レシピ』リピックブックなど。

レシピ開発・セミナー、講演・メディア出演・給食コンサル事業などを行う。

【HP】 <http://akiko-kaneko.com>



【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：おなかの調子を整える

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日当たり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>



■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、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、ヒット商品になり、今もなお愛され続けるロングセラー商品です。



※1 レタス可食部 215g=1個として計算しています。（レタスの結球葉 100g 中の食物繊維は 1.1g）「日本食品標準成分表 2015」より算出

※2 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。

※3 国民健康・栄養調査結果（2016）より 20歳以上の平均値計算