

9 月 11 日は「たんぱく質の日」 セブン-イレブンで手軽に、おいしくたんぱく質補給

— サラダ、冷凍食品、加工肉など、豊富なラインアップをご提案 —

～人気の「ブロッコリーチキンエッグ」は、発売から累計で 1,200 万個を販売し好評～

株式会社セブン-イレブン・ジャパン（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：阿久津 知洋）は、健康意識の高まりやトレーニング需要の拡大を背景に、お客様の健康的な食生活をサポートするため、たんぱく質を手軽に摂取できる商品の品揃えを拡充しております。

9 月 11 日は「たんぱく質の日」です。セブン-イレブンでは、サラダ、冷凍食品、加工肉商品などを中心に、日々の食事で手軽にたんぱく質を補給できる商品を取り揃えており、忙しい朝食や昼食、運動後の食事など、さまざまなシーンに合わせてご利用いただけます。その中でも、ブロッコリーと鶏むね肉とゆで卵を組み合わせた「ブロッコリーチキンエッグ」は、2026 年 4 月の発売開始以来、多くのお客様にご支持をいただき、累計販売数は短期間で 1,200 万個を超えました。

今後も、セブン-イレブンは、お客様の健康的な生活を支える商品の開発・提供を通じて、より豊かな食生活の実現に貢献してまいります。

ブロッコリーチキンエッグ（たんぱく質 22.8g）



ブロッコリー、鶏むね肉、ゆで卵を組み合わせた、素材の味を活かしたシンプルながらも健康感のある仕立てです。

累計販売数 1,200 万個 ※2026 年 4 月～8 月累計

338 円（税込 365.04 円）

販売エリア：全国 ※一部エリアを除く

<20g 以上のたんぱく質を含んだ商品>

※たんぱく質は 1 日の推奨量を毎日摂ることが大切で、朝・昼・夕の 3 食で均等に摂るほうが良いとされており、1 回の食事で 20 g 摂取するとよいと言われています。



炭火焼き鳥丼（たんぱく質 43.3g）

鶏むね肉を使用した炭火焼き鳥に、鶏そぼろ、玉子そぼろを組み合わせた、御飯が進む丼です。

648 円（税込 699.84 円）

販売エリア：首都圏、北関東、福島県



セブンプレミアム 若鶏むね唐揚げ（たんぱく質 26.9g）

塩麴でしっとりやわらかく仕上げた若鶏むね唐揚げです。

298 円（税込 321.84 円）

販売エリア：全国



セブンプレミアム 焼鳥ももたれ（たんぱく質 26.4g）

おかずにもおつまみにもなる惣菜シリーズ。炭火で焼いた本格的な焼き鳥（タレ味）です。

278 円（税込 300.24 円）

販売エリア：全国 ※一部エリアを除く



セブンプレミアム サラダチキンスモーク（たんぱく質 25.4g）

鶏むね肉を4種のチップで香りよく燻製したサラダチキンです。

258 円（税込 278.64 円）

販売エリア：全国



セブンプレミアム 鶏むね肉とブロッコリー（たんぱく質 24.5g）

食べ応えがあり、手軽にたんぱく質を摂取できる鶏むね肉とブロッコリーです。

438 円（税込 473.04 円）

販売エリア：全国



セブンプレミアム サラダチキンプレーン（たんぱく質 24.1g）

鶏むね肉を使って、ジューシーに蒸し上げたプレーンタイプのサラダチキンです。

258 円（税込 278.64 円）

販売エリア：全国



すだちとおろしポン酢の豚しゃぶうどん（たんぱく質 22.3g）

豚しゃぶ、すだち、青ねぎ、花かつおを合わせた冷たいうどんを、おろしポン酢でさっぱりとお召し上がりいただけます。

498 円（税込 537.84 円）

販売エリア：首都圏



たんぱく質 20g のチキンバー（たんぱく質 20.2g）

鶏むね肉本来の食べごたえと、燻製スパイスを効かせた味付けが特長。

218 円（税込 235.44 円）

販売エリア：全国

＜たんぱく質を手軽に補給できる商品＞

セブン-イレブンでは、たんぱく質補給を目的として開発された商品に加え、普段のお食事としてお選びいただく商品の中にも、たんぱく質を含む商品を多数取り揃えています。「たんぱく質を摂るための商品」というイメージはなくても、日常の食事の中で自然にたんぱく質を摂取できることも特長です。

例えば、



セブンプレミアム 砂肝の炭火焼 70g（たんぱく質 18.3g）

国産鶏の砂肝を、炭火でふっくらと香ばしく焼き上げました。

268 円（税込 289.44 円）

販売エリア：全国



セブンプレミアム 炭火焼もも塩（たんぱく質 15.9g）

国産鶏の鶏もも肉を炭火で焼き上げました。家飲み時の手軽なおつまみや、おかずの一品としてもおすすめの商品です。

318 円（税込 343.44 円）

販売エリア：全国



セブンプレミアム 炭火焼鳥盛り合わせ（たんぱく質 14.6g）

国産鶏のむねトロ、きも、かわの 3 種を炭火で焼き上げました。家飲み時の手軽なおつまみや、おかずの一品としてもおすすめの商品です。

258 円（税込 278.64 円）

販売エリア：全国



たんぱく質が摂れる豚しゃぶサラダ（たんぱく質 18.2g）

豚しゃぶと野菜を一緒に食べられるサラダです。

かぼすの風味が効いたおろしポン酢をかけてお召し上がりください。

438 円（税込 473.04 円）

販売エリア：全国



揚げ鶏（たんぱく質 13.4g）

パリッとした衣の食感とジューシーな肉が味わえるフライドチキンです。味付けはシンプルな塩味の和風仕立てのフライドチキンです。

232 円（税込 250.56 円）

販売エリア：全国



ささみ揚げ（梅しそ）（たんぱく質 10.7g）

大葉と梅のさっぱりとした揚げ物です。

ささみを使用した健康感のあるメニューです。

176 円（税込 190.08 円）

販売エリア：全国



セブンプレミアム 味付き半熟ゆでたまご 2 個入（たんぱく質 11.6g）

旨味・コクにこだわったセブンプレミアムフレッシュこだわり新鮮たまごを使用し、たまごのおいしさを引き出す塩加減に味付けた半熟ゆでたまごです。

190 円（税込 205.20 円）

販売エリア：全国 ※一部エリアを除く



セブンプレミアム 半熟煮たまご 2 個入（たんぱく質 14.4g）

218 円（税込 235.44 円）

販売エリア：全国 ※一部エリアを除く

など、毎日の食事に取り入れやすい商品も充実しています。

※（ ）内の数値は 1 包装当りのたんぱく質量です。

<ご参考：たんぱく質の日とは>

たんぱく質を構成する 20 種類のアミノ酸のうち、必須アミノ酸：9 種類、非必須アミノ酸：11 種類であることから、「9」と「11」を組み合わせ、9 月 11 日とされたためです。

※株式会社 明治が 2021 年に制定した後、一般社団法人「日本記念日協会」に保有権を譲渡

※出典：一般社団法人 日本記念日協会（URL：<https://www.kinenbi.gr.jp/>）

※たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚など身体を構成する重要な栄養素であり、健康的な身体づくりを支えています。

※店舗によって価格が異なる場合がございます。

※税込価格は軽減税率適用の消費税 8% で表記しています。

※予定数が終了または諸般の事情により、店舗での商品の取り扱いがなくなる場合もございます。

※店舗によって一部取り扱いがない商品や商品名・規格が異なる場合がございます。

※画像はイメージです。

※商品に関する販売地域区分はこちら：<https://www.sej.co.jp/products/area/>

※情報は現時点でのものです。最新の情報は HP をご確認ください。