

# YouTube登録者数400万人!! 竹脇まりな監修 栄養・満足感・美味しさが揃う“高カロパ”メニュー

株式会社すかいらーくレストランツ（本社・東京都武蔵野市、代表取締役社長 中島 尚志）が運営するジョナサンでは、2024年10月24日（木）より、人気宅トレクリエイター竹脇まりな監修『毎日食べたい 極旨PFCバランスメニュー』を販売いたします。



Jonathan  
人気宅トレクリエイター  
竹脇まりな監修  
毎日食べたい 極旨PFCバランスメニュー

たんぱく質 P  
脂質 F  
炭水化物 C

512 Kcal  
柔らかローストビーフ & サーモンの彩りサラダ丼

476 Kcal  
タンドリーチキンとゴロっと野菜のやみつきスープカレー

詳細URL : [https://www.skylark.co.jp/jonathan/pfc\\_balance/index.html](https://www.skylark.co.jp/jonathan/pfc_balance/index.html)

## ＼竹脇まりなさん監修『極旨PFCバランスメニュー』ポイント／

1. 人気宅トレクリエイター竹脇まりなさんがレストランメニューを初監修!
2. 『P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物)バランス』の黄金比!!  
“P:F:C=2:3:5”を叶えるメニューを開発
3. 美味しさ&満足感抜群! リポート間違いなしの“高カロパ”メニュー2品

■対象店舗 ジョナサン全店  
※一部店舗により販売有無、価格が異なる場合があります

■対象期間 2024年10月24日（木）～2025年2月26日（水）  
※販売期間は予定。予告なく販売を終了する場合がございます ※モーニング時間帯（～10:30am）を除く



**【宅トレクリエイター 竹脇まりな】** 1989年秋田県生まれ。宅トレクリエイター。

“宅トレを文化に”をミッションに夫のダーウィンと共に宅トレの魅力を広めるため、YouTubeや宅トレブランド“mariness”の運営をはじめ、様々な活動を行っている。YouTubeチャンネルでは、自宅で楽しくできるフィットネスや健康時短レシピを発信しており、チャンネル登録者数は400万人を突破。

## 毎日食べたい“美味しさ”で、健康的な体づくりに繋がる“PFCバランス”を追究！

PFCバランスとは…？

三大栄養素のタンパク質(P)・脂質(F)・炭水化物(C)のバランスのことで、それぞれの摂取比率が〈P:F:C=2:3:5〉となることが理想。

※割合は摂取比率の目標量から算出した目安です。タンパク質:13~20%、脂質:20~30%、炭水化物:50~65%が目標量とされています（『日本人の食事摂取基準2020年版 エネルギー産生栄養素バランス 18~49歳の男女目標量より』）



476 Kcal

※カロリー表記は分析値です

※カリフラワーライス使用。カリフラワーライスと白米を1:1の割合で使用しています

### タンドリーチキンとゴロっと野菜のやみつきスープカレー

1,099円（税込1,209円）

8種の野菜とタンドリーチキンが入った具たくさんスープカレー。トマトベースにココナッツミルクパウダー・蜂蜜・マンゴーチャツネを加えたマイルドな味わい。カリフラワーライス使用。低脂質で満足感も◎。

	100gあたりの含有量	1食あたりの含有量	割合
たんぱく質 (P)	3.5g	21.1g	18%
脂質 (F)	2.5g	15.1g	28%
炭水化物 (C)	10.5g	63.2g	53%

※栄養成分の各数値は配合に基づく分析値で目安です



512 Kcal

※カロリー表記は分析値です。表記カロリーは、みそ汁・惣菜を含みます

※カリフラワーライス使用。カリフラワーライスと白米を1:1の割合で使用しています

### 柔らかローストビーフ&サーモンの彩りサラダ丼 (みそ汁・惣菜つき)

1,299円（税込1,429円）

ローストビーフ、サーモン、10種の野菜の彩り豊かなサラダ丼！隠し味のJ'sドレッシングと甘めのココ旨醤油ソースがベストマッチ。この一皿で肉・魚・野菜をバランスよく楽しめます。

	100gあたりの含有量	1食あたりの含有量	割合
たんぱく質 (P)	4.2g	25.6g	20%
脂質 (F)	2.1g	12.8g	23%
炭水化物 (C)	12.0g	73.2g	57%

※栄養成分の各数値は配合に基づく分析値で目安です

## 竹脇さん・ジョナサン開発担当者が語るメニュー開発への想い

### ▶ 竹脇まりなさん コメント

せっかくの外食なので、美味しくて、見栄えも良くて、満足感もあって、でも健康的で、バランスもよいダイエットっぽくないメニューを目指しました。レストランの美味しい料理を、いかにPFCバランスがとれた健康メニューに仕上げていくか…本当に難しくて開発担当の方と頭を悩ませました。おかげで、デイリーで通いたいと思える美味しさで、想像の50倍くらい、本当に素晴らしいメニューができました！



### ▶ ジョナサン開発担当 コメント

「食」を通して、お客様の健康をサポートしたいという想いからメニュー開発を進めているなかで、竹脇さんの食事のバランスを重要視する考えに共感し、監修をお願いしました。バランスのよい健康的なメニューでありながら美味しく食べ応えがあり、どなたにもご満足いただける自信作です。

## お料理の待ち時間で竹脇さんと一緒に“マリネス”！ジョナサンオリジナル“顔トレ”公開!!

ジョナサンHP特設サイトより、動画をご覧ください！



◆特設サイトURL : [https://www.skylark.co.jp/jonathan/pfc\\_balance/index.html](https://www.skylark.co.jp/jonathan/pfc_balance/index.html)



## 竹脇さんがディレクターを務める“mariness”オリジナルグッズも当たるSNSキャンペーン開催

### ◆キャンペーン参加方法

ジョナサン【公式】Xをフォローし、該当の投稿をリポストいただくことで参加可能。抽選で合計60名様に賞品をプレゼントいたします。

### ◆実施期間

2024年10月24日（木）～11月6日（水）

### ◆賞品

- ✓ 【10名様】  
mariness  
モチベーションウォーターボトル
- ✓ 【50名様】  
すかいらーくグループ  
お食事券500円分



※画像はすべてイメージです

# ジョナサン情報

現在楽しめるジョナサンのメニュー情報はこちら▼

- ジョナサンホームページ URL : <https://www.skylark.co.jp/jonathan/>

アプリ限定のクーポンや、すかいらーくポイントもたまる・つかえる「すかいらーくアプリ」のダウンロードはこちら▼

- すかいらーくアプリダウンロード URL : [https://www.skylark.co.jp/cross\\_brand/coupon/index.html](https://www.skylark.co.jp/cross_brand/coupon/index.html)

各種SNSアカウントはこちら▼

- ジョナサンX URL : [https://twitter.com/jona\\_official](https://twitter.com/jona_official)
- Instagram URL : <https://www.instagram.com/skylark.jp/>
- Facebook URL : <https://www.facebook.com/skylark.jp>
- YouTube URL : <https://www.youtube.com/channel/UCFM8HWIzSKnNWNkGH6kJcWQ/videos>



●ジョナサンX



●Instagram



●Facebook



●YouTube

## 【企業情報】

販売事業者 : 株式会社すかいらーくレストランツ (SKYLARK RESTAURANTS CO., LTD.)  
代表者 : 代表取締役社長 中島 尚志  
事業内容 : レストラン事業  
グループ店舗数 : 国内グループ 2,889店 海外を含む 2,972店 (2024年9月30日現在)

## 【すかいらーくグループ ジョナサン】

店舗数 : 163店舗 (2024年9月30日現在)

本リリースは、ステークホルダーの皆様へ当社の商品・サービス等の情報提供を目的としたものであり、当社株式への投資勧誘をするものではありません。投資に関する決定については、皆様ご自身のご判断により行われるようお願いいたします。当社は、サービスの提供を予告なく、中止・変更することがあります。