

YouTube登録者426万人 竹脇まりな監修の第2弾 おいしく整う『旨辛アジアごはん』登場

株式会社すかいらくレストランツ（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、2025年10月23日（木）より、フィットネスインストラクター竹脇まりな監修第2弾となる、栄養バランスGOOD！

『やみつき旨辛アジアごはん』を販売いたします。

栄養バランスGOOD!
やみつき旨辛アジアごはん

YouTube登録者 426万人
フィットネスインストラクター
mariness
竹脇まりな 監修

炭火焼肉と彩り野菜の
十三穀米 美ピンバ

クリーミー豆乳仕立ての
麻辣湯スープパスタ

詳細URL : https://www.skylark.co.jp/jonathan/pfc_balance_oct/index.html

- point 1** 【待望の第2弾】前回30万食超え※！大人気コラボが、新メニューでさらに進化
フィットネスインストラクター竹脇まりなさんとジョナサンが、最強タッグで贈るコラボメニュー第2弾です。
- point 2** **PFCバランスと満足感を両立した、カラダ想いの一皿**
“P(たんぱく質):F(脂質):C(炭水化物) = 2:3:5”のバランスを整えながら、
「しっかり食べたい」気持ちに応える、美味しく食べ応え抜群のメニューが完成しました。
- point 3** **テーマは“旨辛アジア”！ジョナサンだけの、やみつきになる2品が新登場**
ジョナサン流“麻辣湯”のスープパスタと食欲そそる“ビビンバ”、リピート間違いなしの美味しさをお届け。

※ 2024年10月24日～2025年9月30日の間の総販売数 310,183食

■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 2025年10月23日（木）～2026年2月予定

※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

■対象メニュー



【フィットネスインストラクター 竹脇まりな】

「健康を通じて、もっと自分を好きになる。」をモットーに、フィットネスや健康的なライフスタイルを発信。SNS総フォロワー数は500万人超。自身がディレクターを務めるウェルネスブランドmarinessは、シリーズ累計販売数150万個を突破。

“PFCバランス”を追求しつつ“美味しさや食べ応えを妥協しない”メニューをご用意

PFCバランスとは…？

三大栄養素のたんぱく質(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。たんぱく質: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2025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』）



クリーミー豆乳仕立ての麻辣湯スープパスタ 999円（税込1,099円）

スパイスの効いた麻辣湯に豆乳のまろやかさが加わり、クセになる味わい。辛すぎないスープと生パスタの相性が抜群で、具材もボリューム満点！動物性と植物性のたんぱく質が摂れる、栄養満点の一品です。

	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）	4.7g	31.0g	20%
脂質（F）	2.4g	15.8g	23%
炭水化物（C）	13.3g	87.8g	57%

※栄養成分の各数値は配合に基づく分析値で目安です ※PFCバランスの割合は四捨五入しているため、合計100%にならない場合があります

ジョナサン流“麻辣湯”のカギ！自家製生パスタのこだわり



デュラム小麦×北海道産小麦を独自配合でブレンドした生パスタは、独特のもちもち感があり、スープとよく絡みやすいリングイネです。生パスタのもちもち食感が満足感もあり、豆乳との相性も抜群です。



炭火焼肉と彩り野菜の十三穀米美ビンバ （みそ汁・コチュジャンつき）

1,199円（税込1,319円）

炭火焼肉の香りが食欲をそそるボリューム満点の一品。人参、ほうれん草などの緑黄色野菜と、良質なたんぱく質である蒸し鶏や温泉卵が入っています。コチュジャンで味変しながら、飽きずに楽しめます。

	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）	3.8g	22.8g	14%
脂質（F）	3.7g	22.2g	30%
炭水化物（C）	15.7g	94.2g	57%

※栄養成分の各数値は配合に基づく分析値で目安です ※PFCバランスの割合は四捨五入しているため、合計100%にならない場合があります

※画像はすべてイメージです

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

第1弾では、お店で多くの方がコラボメニューを楽しんでくださっている様子を目にし、本当に嬉しかったです。今回は、前回よりも更に食べ応えがアップし、辛さと旨味がクセになる味わいと栄養バランスの良さを追求しました。“健康的におなかいっぱい食べたい”や“がっつり食べたいけど健康も気になる”を叶える2品になっています！食べることで、心も体も元気になってもらえたら嬉しいです！



▶ ジョナサン開発担当シェフ（御園）コメント

健康な食生活をテーマにメニュー開発を進める中で、竹脇さんの「食事はバランスが大切」という考え方に深く共感し、このたび第2弾となる監修メニューが実現しました。バランスのよい健康的なメニューでありながら、美味しさや食べ応えも妥協しない、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_oct/index.html



竹脇まりなさん監修ブランド“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 (@jona_official_) 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

2025年10月23日（木）～ 10月29日（水）

◆賞品

✓ **【10名様】**27,780円相当 marinessセット

・ネムリカパジャマ

サイズ：M／色：ネイビーまたはピンク

※色はお選びいただけません

・チャコール青汁



✓ **【50名様】**すかいらーくグループお食事券500円分

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/>

アプリ限定のキャンペーンやクーポンなど、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

各種SNSアカウントはこちら▼

- ジョナサンX URL : https://x.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ズ (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 2,974店 海外を含む 3,083店 (2025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 : 156店舗 (2025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。