



11月29日（金）筋肉を考える日^(※)に『めん』と『ドレッシング』で筋トレの食事を応援
 手軽な食材からタンパク質を豊富に摂れる
ケンミン食品×UHA 味覚糖コラボレシピを発表

ケンミン食品株式会社(本社：兵庫県神戸市、代表取締役社長：高村祐輝)は UHA 味覚糖株式会社(本社：大阪市中央区、代表取締役社長：山田泰正)と共同で、11月29日（金）日本記念日協会認定の『筋肉を考える日』を記念し、当社の『高タンパクめん』と UHA 味覚糖が販売するドレッシング『プロドレ』をコラボさせた筋トレの食事レシピを発表します。スポーツ実施や日常的なトレーニング実施機運が高まる中、筋トレ実践者を応援します。

※『筋肉を考える日』は筋肉の大切さとタンパク質摂取の重要性を知っていただくために森永製菓株式会社が制定し、日本記念日協会により認定された記念日です。

コラボでタンパク質が **50g** 摂れるレシピ



■ケンミン食品『高タンパクめん』×UHA 味覚糖『プロドレ』コラボレシピ発表 企画の概要

オリジナルコラボレシピの開発・発表



実店舗でのメニュー提供

アスリートチームやフィットネスジムへのレシピ提案活動

①今回開発したコラボレシピを『筋肉を考える日』の11月29日（金）より、ホームページ・SNS を通じて発表・公開します。また専用のレシプリーフレットを作成します。

②11月29日（金）より1週間、弊社直営レストランにてレシピのメニューを実際に食べられる機会を提供します。

③プロアスリートやトレーニング実践者へのリーフレット配布や試供品の提供を通じて、チームでの食事やご自宅でのトライアル機会を創出します。

■ケンミン食品『高タンパクめん』×UHA 味覚糖『プロドレ』コラボレシピのコンセプト

トレーニング実践者の悩み

レシピの特徴

提供するベネフィット



簡単に作れ、食べやすいワンプレートレシピ

タンパク質が **50g** 摂れる

めんを高タンパクめん置き換えるだけ
仕上げにプロドレをひとかけするだけ

食事からのタンパク質摂取が容易になり、食事の楽しさを通じて、充実したトレーニングライフが実現できる。

■ケンミン食品『高タンパクめん』×UHA 味覚糖『プロドレ』コラボレシピの内容

①ハードトレーニーのタンパクチキンパスタ (URL : <https://www.kenmin.co.jp/recipe/26842.html>)



栄養価 (1人分)			
エネルギー	635kcal	タンパク質	54.4g



抗疲労・抗酸化が期待される成分を含む具材をふんだんに使ったパスタレシピ。鶏むね肉に含まれる抗疲労が期待される成分やトマトの抗酸化成分でトレーニング時のパフォーマンス維持を意識。ハードなトレーニング期間におすすめの1品。濃厚なトマトとチキンの風味を味わいながら、タンパク質が**1食で50g以上**摂れる満足感も味わえます。

材料1人分	使用量	備考
高タンパクめん	75g	
鶏むね肉	100g	皮を除いて細切り
ミニトマト	100g	半分切る
エリンギ	50g	短冊切り
セロリ	10g	みじん切り
にんにく	1片	輪切り
トマトケチャップ	大さじ1・1/2	
中濃ソース	大さじ1・1/2	調味料A
白ワイン	大さじ1	
オリーブオイル	大さじ1/2	
黒こしょう	少々	
乾燥パセリ or 乾燥バジル	適量	
粉チーズ	大さじ1・1/2	
UHA 味覚糖 プロドレ	10ml	たまねぎ

<作り方>

- 鶏むね肉は細切り。ミニトマトは半分に切り、エリンギは短冊切り、セロリはみじん切り、にんにくは輪切りにしておく。
- フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りがしてきたら、鶏肉を炒める。
- エリンギを加えて炒め、ミニトマトと調味料 A、黒こしょう、セロリを加えて混ぜ合わせ、沸騰したら火を止める。
- 高タンパクめんは商品裏面のもどし方で4分半ゆでもどして水洗いし、蛇口のお湯で温めて水気を切る。(飲用可能な給湯器に限る)
- めんを器に盛り付けて3をかけ、乾燥パセリ、粉チーズをふりかける。
- 仕上げに UHA 味覚糖『プロドレ』をかけることでコクがアップし、タンパク質がプラス5g 摂れます。

②たことサーモンのタンパク冷製パスタ (URL : <https://www.kenmin.co.jp/recipe/26841.html>)



栄養価 (1人分)			
エネルギー	641kcal	タンパク質	46.8g



トレーニング後や休息日の体調管理におすすめのレシピ。たこに含まれる疲労回復ドリンクで有名な成分や、にんにくやトマト、サーモンの抗酸化ビタミンを摂取しトレーニング後のコンディショニングを意識。トマトのさわやかな酸味とバジルの風味、魚介の旨味が味わえ、タンパク質も**1食で47g** 摂取。身体を休める日も気持ちは充実できるレシピ。

材料1人分	使用量	備考
高タンパクめん	75g	
ゆでたこ	50g	5mm 幅で切る
サーモン	50g	サイコロカット
ミニトマト	200g	へたを取る
にんじん	30g	すりおろす
にんにく	1片	輪切り
生バジル	2枝	1枝はそのまま、1枝を粗みじん
オリーブオイル	大さじ1/2	
レモンの絞り汁	大さじ1	
白ワイン	大さじ1	
うすくちしょうゆ	小さじ2	調味料A
はちみつ	小さじ1	
黒こしょう	適量	
UHA 味覚糖 プロドレ	10ml	たまねぎ or ごま

<作り方>

- ゆでたこは5mm、サーモンはサイコロカット、にんにくは輪切り、生バジルは1枝を粗みじん切りする。
- 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りがしてきたら火を止めて冷ます。
- ミニトマトは湯通して4等分に切り、調味料 A と和えて冷蔵庫で冷やす
- 3 が良く冷えたら、2 とたことサーモン、粗みじん切りのバジルとよく和えて再度冷蔵庫で冷やす。
- 高タンパクめんは商品裏面のもどし方で5分ゆでもどして水洗いし水気を切る。
- めんを4とよく混ぜ合わせる。
- 器に盛りつけてバジル、すりおろしたにんじんを添える。
- 仕上げに UHA 味覚糖『プロドレ』をかけることでコクがアップし、タンパク質がプラス5g 摂れます。

■専門家のコメント



川端理香 (管理栄養士)

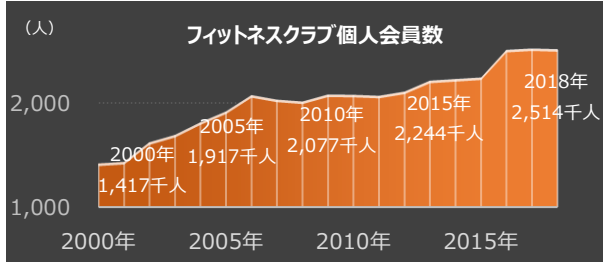
管理栄養士。元 JOC 強化スタッフ。JリーグやVリーグ、プロ野球、フットサル、ラグビー、水泳などの様々な競技のトップアスリートをサポート。一般を対象にした講演などの食育活動や、新聞、雑誌など様々なメディアでの執筆を行う。「筋肉の栄養学 強いからだを作る食事術」(朝日新聞出版) など著書多数。昭和女子大学非常勤講師も務める。

高強度の筋トレを行うと食欲が落ちたり、疲労で食べることで自体に疲れを感じることもあります。ただトレーニングと同様に食事でも継続が大切で、そのためいかに食べやすく手軽にとりいられるかが身体づくりの食事のポイントです。『高タンパクめん』『プロドレ』

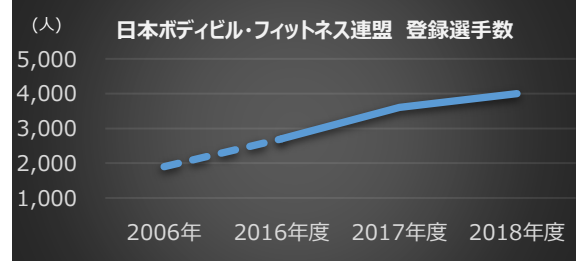
はどちらも手軽にたんぱく質がとれる食品で、プロテインなどのサプリメントではなく食事から栄養素をとりたい人には最適。野菜と組み合わせるとりいれることでさらに効率よく手軽に身体づくりができるうれしい組み合わせですね。

■企画の市場背景

日常的なトレーニング実施だけでなく、専門的な筋トレ実施も広がりを見せており、食事の役割がさらに重要になります。



(経済産業省：特定サービス産業動態統計調査を集計)



(公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟への聞き取り)

■今後の展開予定

実店舗でのメニュー提供

①実店舗では弊社直営レストラン健民ダイニング六本木（東京都港区六本木）にて11月29日（金）から1週間の期間限定でレシピのメニューを提供します。

アスリートチームやフィットネスジムでのメニュー提案活動

②ユニフォームパンツスポンサーを務めるヴィッセル神戸をはじめとするプロサッカーチームやその他プロ・アマアスリートチーム、ジュニアアスリートチームやフィットネスジムでのレシピ提供および高タンパクめんの試供品提供を行います。

□■UHA 味覚糖とは□■

UHA 味覚糖は1949年創業の菓子・食品メーカー。UHAはユニークヒューマンアドベンチャーの略。創業以来、まるで未知なる食との出会いのように、創造性と独自性ある商品づくりを行っている。商品のユニークさはUHA味覚糖そのもの。現在、総アイテム数は100以上を数える。



プロドレとは

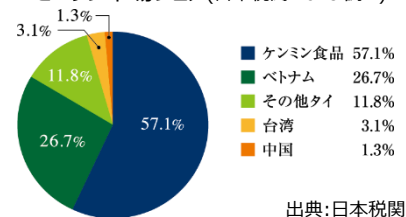
コラーゲンを主成分とした革新的ドレッシングです。コラーゲンは、ヒト総タンパクの30%にもなるタンパク質の一種で、グミの原料であるゼラチンを分解して作られます。グミキャンディメーカーであるUHA味覚糖が長年のゼラチン・コラーゲン研究成果を基に開発しました。サラダに1食分20mLかけるだけで10gのタンパク質が手軽に摂れるうえ、脂質0 & 低糖質なので、ダイエットや筋トレ中の方、血糖値が気になる方にもオススメです！



□■ケンミン食品とは□■

ケンミンの焼ビーフンで知られる1950年神戸創業のビーフンメーカー。国内ビーフン市場の約60%のシェアをもつ日本一のビーフンメーカー。社名の「ケンミン」は創業者高村健民に因み、健康（健）を皆さま（民）に提供するという理念を持つ。ビーフンの他にも、フォー、ライスパスタ、ライスペーパーなど米を原料とした加工食品を製造する専門企業である。近年、グルテンフリーがトレンドの欧米にも輸出し親しまれている。明治安田生命 J1 リーグヴィッセル神戸の2019シーズンユニフォーム・パンツスポンサー。

*ビーフン市場シェア(日本税関 2018 調べ)



出典：日本税関

2018年ビーフン輸入量(HSコード1902.19.010)

高タンパクめんとは



2016年9月に発売したスポーツニュートリション向け商品。ビーフン（米めん）製造で培った製めん技術を活かし、主食のめんでタンパク質を多く摂取できることを目指し開発。えんどうタンパクを配合し、スパゲティの約2倍、乾めん100gで23.2gのタンパク質を含有。スポーツ選手、子供から高齢者、トレーナーやトレーニーに至る体づくりを栄養面でサポートする革命的な食材として拡販中。この9月にパッケージをリニューアル。



両社のコラボは今年5月28日発売のUHA味覚糖によるコラボ商品『焼ビーフンのまんま』に続き2例目となります。

■ 本件に関するお問合せ窓口 ■

ケンミン食品株式会社 マーケティング部 高タンパクめん担当：高垣

TEL：078-366-3004 e-mail：a-matsumoto@kenmin.co.jp

〒650-0024 兵庫県神戸市中央区海岸通5丁目1番1号 <https://www.kenmin.co.jp/>