

17 種の国産雑穀を使用した、大人のための“ご自愛ぜんざい”

「ハルメク 雑穀ぜんざい」9 月 5 日より新発売

1 袋で食物繊維 7.7g。3 種の和糖が生み出す上品な甘さで、新しい「ご自愛おやつ」習慣

販売部数 No.1 (※1) 雑誌「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤 孝夫、株式会社ハルメクホールディングス 100%子会社）は、17 種の国産雑穀を使用した「ハルメク 雑穀ぜんざい」を、2026 年 9 月 5 日より販売開始したことをお知らせします。

(※1) 日本 ABC 協会発行社レポート(2025 年 7 月～12 月)

ハルメク 通販サイト：<https://ec.halmek.co.jp/shop/g/g715640000/>



「ハルメク 雑穀ぜんざい」は、ぜんざいの定番であるお餅を使わず、もち麦「ダイシモチ」をはじめとする 17 種の国産雑穀を使用した、ハルメクオリジナルの和スイーツです。雑穀ならではのプチプチ・もちもちとした食感を楽しみながら、1 袋（160g）で 7.7g の食物繊維を摂ることができ、これはレタス約 3.2 個分 (※2) に相当します。

さらに、さとうきび由来の 3 種の和糖をブレンドして上品な甘さですっきりとした味わいに。保存料・香料・着色料を使用せず、素材のおいしさを生かしています。「おいしいものを楽しみたい。でも、からだのことも大切にしたい」。そんな大人世代の気持ちに寄り添い、我慢するのではなく、おいしさも、食感も、からだへのうれしさも楽しめる、新しい“ご自愛おやつ”を提案します。

(※2) レタス 1 個（可食部 215g）あたりとして、『日本食品標準成分表（八訂）』のレタス（結球葉）100g 中の食物繊維量をもとに算出。雑穀の産地は予告なく変更する場合があります。

開発背景

ハルメクでは、お客様の声を商品開発に生かすため、日頃からアンケートやモニター調査を実施しています。

ハルメクのお客様を対象に行った WEB アンケートでは、半数以上が「1 日 1 回以上」間食をしていると回答〈『1 日 1 回』『1 日 2 回』と回答した方の合計（64.8%）〉。また、間食をする方に普段食べているものを聞いたところ、「和菓子（58.5%）」が最多となり（※3）、間食が日々の生活に根付いていることに加え、和菓子が日々の楽しみとして親しまれていることが分かりました。

さらに、甘いものを食べる際に重視するポイントとして、「おいしさ・満足感（76.9%）」が最も高く、次いで「素材の良さ〈国産・無添加など〉（59.6%）」、「健康への配慮〈低糖質、食物繊維など〉（47.1%）」（※4）となりました。おいしいものを楽しみたいという気持ちと同時に、素材やからだへの配慮も大切にしたいというニーズが見えてきました。

また、「ぜんざい」を食べたくなる場面については、「年末年始（お正月）の行事食として（31.7%）」だけでなく、「小腹が空いた時（29.8%）」や「健康的なおやつとして（20.7%）」といった回答も見られました。この結果から、ぜんざいは冬やハレの日だけではなく、日常のちょっとした休息や「自分をいたわる時間」にも求められていることがうかがえます。

こうしたお客様の声を受け、ハルメクでは、好きな和菓子を我慢するのではなく、おいしさや満足感を楽しみながら、からだにうれしいものも取り入れられるおやつを目指して商品開発を開始。ぜんざいの定番であるお餅を使わず、プチプチ・もちもちとした食感を楽しめる 17 種の国産雑穀を使用し、食物繊維もしっかり摂れる「ハルメク 雑穀ぜんざい」が誕生しました。

開発過程では、食品への関心が高いハルメクのお客様モニターにも試食していただき、甘さや味わいについて意見を収集。甘味には白砂糖は使わず、3 種の和糖を使用し、素材のおいしさを生かした上品ですっきりとした甘さに仕上げています。

（※3）ハルメク WEB アンケート／2025 年 12 月 18 日～24 日実施／回答者 293 名

（※4）ハルメク WEB アンケート／2026 年 5 月 7 日～16 日実施／回答者 208 名

「ハルメク 雑穀ぜんざい」商品特長

① お餅の代わりに「17種の国産雑穀」。プチプチ・もちもちの食感を楽しめる

国産小豆に加え、もち麦「ダイシモチ」をはじめ、押麦、はだか麦、青肌玄米、もち玄米、赤米、黒米、発芽玄米、はと麦、ひえ、緑米、もちあわ、もちきび、大豆、たかきび、アマランサスといった17種の国産雑穀を使用しています。もち麦「ダイシモチ」のプチプチとした歯ごたえをはじめ、それぞれの雑穀が持つ粒感や食感がアクセントに。お餅を入れなくても食べ応えがあり、一口ごとにさまざまな食感を楽しめます。



〔 小豆 〕

北海道産。豊かな風味と甘さが特長。



〔 もち麦 〕

愛媛・佐賀県産。食物繊維がしっかり。



〔 緑米 〕

大分・福岡産。生産量が少ない希少品種。



〔 大豆 〕

佐賀・福岡産。良質なたんぱく質を含む。



〔 はと麦 〕

岩手・福岡・富山県産。古くから和漢で重宝。



〔 もちきび 〕

北海道・秋田・長崎県産。コクや甘みが強い。



〔 発芽玄米 〕

北海道・宮崎県産。やわらかく食べやすい。



〔 押麦 〕

佐賀・福岡県産。水溶性食物繊維がしっかり。

〔 はだか麦 〕

〔 青肌玄米 〕

〔 もち玄米 〕

〔 赤米 〕

〔 黒米 〕

〔 ひえ 〕

〔 もちあわ 〕

〔 たかきび 〕

〔 アマランサス 〕

② レタス約 3.2 個分（※2）の食物繊維を手軽なおやつで

1袋（160g）でレタス約 3.2 個分（※2）にあたる 7.7g の食物繊維を摂ることができます。毎日の食事では意識しないとなかなか摂りにくい食物繊維を、おやつを楽しみながら手軽に補えるよう設計しました。

③ さとうきび由来の「3種の和糖」を独自ブレンド

沖縄県産「黒糖」、種子島産「粗糖」、奄美諸島産「素焚糖（すだきとう）」の3種の和糖を独自にブレンドしました。黒糖のコク、粗糖のやさしい甘み、素焚糖のすっきりとした味わいを組み合わせることで、小豆や雑穀のおいしさを引き立てながら、甘すぎない上品な味わいに仕上げています。また、保存料・香料・着色料は使用していません。毎日の生活に取り入れやすく、素材を大切にしたハルメクならではの健康おやつを目指しました。

商品情報

販売名 : ハルメク 雑穀ぜんざい
内容量 : 1袋 160g
価格 : 6袋 2,990円(税込) / 12袋 5,940円(税込)
賞味期限 : 常温で製造日より1年6か月(未開封)



開発担当者コメント ハルメク 健康食品事業室 商品開発担当 中島 野枝

雑穀にはそれぞれ栄養があり、食感や風味の個性も魅力です。私たちが特にこだわったのは、お餅を使わなくても満足できる食べ応え。国産雑穀ならではのプチプチ・もちもちとした食感を活かし、噛むほどにおいしいぜんざいに仕上げました。甘味には白砂糖を使わず、さとうきび由来の「3種の和糖」にこだわり、コクがありながらも後味はすっきりと上品に。1袋で7.7gの食物繊維が摂れるヘルシーさにもこだわっています。



ホッとあたたまる温ぜんざいはもちろん、キリッと冷やしてもおいしくお召し上がりいただけます。ぜひ冬場だけではなく一年を通して、ご自身で過ごすリラックスタイムや、ご家族・ご友人とのほっこりとした楽しい時間にお役立ていただけたら幸いです。

販売部数 No.1 雑誌「ハルメク」をはじめ多角的なサービスを展開するハルメクグループ

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログを同封し、オリジナル商品を主として販売。カタログの他、自社通販サイトや百貨店を中心とした店舗展開など、幅広いチャネルを展開しています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

雑誌「ハルメク」公式サイト : <https://magazine.halmek.co.jp>



■会社概要

商号 : 株式会社ハルメク
代表者 : 代表取締役社長 宮澤 孝夫
本社所在地 : 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂四丁目1番1号
設立 : 2012年7月24日
事業内容 : 出版ならびに通信販売業
会社サイト : <https://www.halmek-holdings.co.jp/company/group/halmek/>