

2025年12月4日
日本ケロッグ合同会社

かいちょう

「ちょい足し快腸AWARD」第4弾、受賞レシピを発表

秋冬の腸活にぴったりのオールプラン「ちょい足し」レシピが集結！

友利新さんが選ぶ大賞も決定！腸活部員からの嬉しい効果実感コメントも

日本ケロッグ合同会社（本社：東京都千代田区、代表職務執行者社長：井上ゆかり）の主要ブランド「オールプラン」は、オールプランのファンが集まるオンラインコミュニティ「オールプラン腸活部」にて、大好評の「ちょい足し快腸AWARD」企画の第4弾を2025年10月に開催し、受賞レシピ全11作品が決定しました。



秋冬は、水分摂取量も少なくなりがちで腸内環境が乱れやすくなる時期。体調を崩しやすい今こそ、腸を整える「腸活」を意識して、体の内側から健やかに過ごしましょう。そんな時期におすすめなのが、食物繊維をたっぷり含む「オールプラン」を日々の食事に「ちょい足し」^{*1}する手軽な腸活習慣です。「オールプラン ブランリッチ」は、1食（40g）で食物繊維が1.8食分（11.0g）^{*2}も摂れ、その量は、バナナ6.6本分、キウイ4.2個分、ごぼう0.9本分^{*3}に当たります。たっぷり食物繊維が摂れるだけでなく、小麦プラン由来の発酵性食物繊維（アラビノキシラン）が、便通改善および腸内環境を改善するWの効果を持ち合わせています。^{*4}

「腸が快調になる」という意味を込めてネーミングした「ちょい足し快腸AWARD」は、「オールプラン」のファンが集まるオンラインコミュニティ「オールプラン腸活部」にて、「オールプラン」を使った「ちょい足し」^{*1}レシピを投稿し、選ばれた作品がレシピ集として紹介される人気企画です。

4回目となる今回は、10月から、秋冬の味覚にフォーカスした7部門で募集を行った結果、旬の食材を活かした料理や温かいメニューなど、毎日の食事に取り入れやすいアイデアあふれるレシピが多数寄せられました。その中から、腸活部員による投票で各部門のグランプリを決定。「オールプラン腸活部」の会長である友利新さんによる特別審査により、「友利会長大賞」の3作品も選出されました。受賞レシピは、毎日の食事に手軽においしく取り入れられるものばかりです。寒さでつい水分をとり忘れ、おなかの調子も乱れやすい秋冬こそ、旬の味覚を楽しみながら「ちょい足し」^{*1}レシピでおいしく腸を整えてみてはいかがでしょうか？

*¹ 「オールブラン ブランリッチ」の1日あたりの摂取目安量は40g

*² 日本人の食事摂取基準（2020年版）目標量18g（女性15～64歳）の1/3である6g分を1食として

*³ 日本食品標準成分表八訂より

*⁴ 機能性表示食品【届出表示】 本品には小麦ブラン由来アラビノキシランが含まれます。小麦ブラン由来アラビノキシランは、発酵性の食物繊維で、善玉菌とよばれる腸内の酪酸菌を増やし、酪酸を増加させることにより、腸内環境を改善することが報告されています。また、小麦ブラン由来アラビノキシランはお腹の調子を整え便通を改善することが報告されています。

※本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届け出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

■本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

-受賞レシピ紹介！-

秋冬の腸活にぴったりのオールブランの「ちょい足し」*¹レシピが集結！

【各部門 グランプリ受賞レシピ】

■さつまいも・かぼちゃ部門

「アイスと手作りさつまいもチップス」にちょい足し（Rさん）

アイスに手作りのさつまいもチップスとブランリッチをちょい足しして、はちみつをかけました。優しい甘さで美味しかったです。



■きのこ部門

「きのこの和風パスタ」にちょい足し（meguさん）

舞茸を頂いたので、舞茸と冷凍庫で保存していた椎茸を使ってきのこの和風パスタを作ってみました。
その上にブランリッチをちょい足し。



■梨・りんご部門

「リンゴコンポートのバラの花」にちょい足し（空写機さん）

ブランリッチとヨーグルトで壁、リンゴコンポートを巻いてバラの花、フルーツミックスとミントで葉に見えないかな、と考え付いて挑戦してみました！



■ ほうれん草・小松菜部門

「ほうれん草のクリームスープパスタ」にちょい足し (Rさん)

クリームスープパスタにブランリッチをちょい足し。

ほうれん草をたくさん入れました！

美味しい食べ応えがあって身体も温まり満足です。



■ 白菜・大根部門

「大根と大根の葉を使ったおにぎり」にちょい足し (サティさん)

大根、大根の葉・皮、人参、干しエビ、卵焼きを

砂糖、醤油、ゴマ油で炒めたら、ふりかけの出来上がり！！

オールブラン ブランリッチ、お米を混ぜれば完成。

オールブランの存在感はないですが、見た目は挽肉が入っているかのようです笑味は、美味しいで悪魔的です。



■ いちご部門

「いちごのパフェ」にちょい足し (meguさん)

真っ赤ないちごは色鮮やかで見た目も大好き。

オールブランやアイスと共にパフェのように食べるのが好きです。



■ 今食べたい部門

「かぼちゃプリン」にちょい足し (のんさん)

かぼちゃプリンにブランフレークをくだいて食感をプラス。



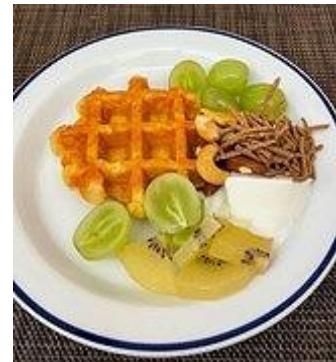
「ワッフルと水切りヨーグルト、フルーツのプレート」にちょい足し (s-nonさん)

せっかくの休日の朝、甘いものが食べたい。

ということで、ワッフルに水切りヨーグルトと

ナツツとフルーツたちにブランリッチ！

甘みと酸味と香ばしさが合う！



【友利会長大賞】

「リンゴとシナモンのフライパンケーキ」にちょい足し (aiさん)

リンゴのフライパンケーキ生地に入れました。

シナモンたっぷりでいただきました。

友利会長コメント :

シナモンとりんごにオールプランがマッチする夢のコラボのようなレシピ。

フライパンで手軽に作れるのもいいですね。



「えのきと蒸し野菜のお味噌汁」にちょい足し (あずきさん)

器の底に、乾燥わかめ、高野豆腐、生姜のすりおろし、お味噌を入れ、
その上に、レンジで大量のえのき茸とキャベツを蒸したものに乗せ、お湯を注ぎました。
で、ブランリッチをトッピング！



友利会長コメント :

蒸し野菜だけでも食べ応えありますがそこにオールプランが加わる事で
食感のアクセントになりそうでいいですね。

「えのきのチーズ焼き」にちょい足し (ひじき大豆さん)

えのきにチーズと片栗粉、ブランリッチを入れて焼きました。

外はカリカリ、中はもちもち。



友利会長コメント :

おつまみに良さそうなレシピで食感も楽しみながら腸活できるのは素晴らしい。

■腸活部員による、オールプランの効果実感コメント紹介！

オールプランを取り入れている腸活部員から、オールプランの高い効果を実感いただいたコメント
が続々と集まっています！

「毎朝のルーティン。朝は必ずゆで野菜をたっぷり食べて、お腹を少し温めてから、ヨーグルト和え、オールプラン フルーツミックスが定番です！すっかりお通じもスルリ安定してきていい感じです」 (YU+KIさん)

「改めて、続けることが大事だなあと。食での腸活は一番取り入れやすいと思う。オールブランはおいしいから、なおさら」（HANABIさん）

「腸の調子が良くなった気がします。ちょい足しならデザートや飲み物、何にでも合わせやすいので長く続けられるかなと思います」（そるとさん）

「お腹の調子がいい。ヨーグルトとはちみつにも合うし美味しいただけるので続いているのだと思います」（ひじき大豆さん）

■友利会長のコメント（全体総評）

今回の「ちょい足し快腸 AWARD」第4弾では、想像以上に多彩で魅力的なレシピが数多く集まりました。皆さん
が日々の暮らしの中で腸のことを気にかけながら、オールブランを自分らしく楽しむ工夫をされていることに、嬉しい驚きと
ワクワクを感じました。

特に印象的だったのは、オールブランがシリアルというイメージを超えて、朝食だけでなく、おやつや食事、夜食など、生
活のいろいろなシーンに自然に馴染んでいたことです。無理をせず、日常の延長で続けられる腸活の理想形だと感じま
した。

秋冬は、水分摂取量の低下や冷え、運動量の減少など、腸内環境がゆらぎやすい季節です。そんな時こそ、手軽
に食物繊維を補える「ちょい足し」オールブランが、毎日の心地よさを支えてくれるはず。今回のレシピは、その可能性を
さらに広げてくれるアイデアがたくさん詰まっていました。

これからも、「我慢する腸活」ではなく、「おいしく楽しみながら整える腸活」を、皆さんと一緒に広げていけたらと思って
います。腸は「第2の脳」とも呼ばれるほど大切な存在。今回の取り組みが、皆さんの腸をもっと元気にし、毎日を軽
やかにしてくれるきっかけになることを願っています。受賞された皆さんおめでとう御座います。そして沢山のご応募ありがとうございました。

■オールブラン腸活部について

ケロッグ オールブランの新たな楽しみ方をファンと共に創・流通するとともに、オールブラン好きによる、オールブラン好
きのためのオンライン上のコミュニティです。コロナ禍以降、健康意識や腸活に関する関心も高まる中、「新しいオール
ブランの楽しみ方を知れた」「腸活部員とのやりとりが楽しくて継続的にオールブランを楽しめている」など多くの嬉しい
お声も頂戴しております。「オールブラン腸活部」は、オールブランを日頃からご愛顧いただいているオールブランファン
と、密にコミュニケーションを取りながらオールブランの魅力をより多くのお客様に感じていただきたいという想いから開設されました。
「オールブラン腸活部」は、コミュニティサクセスプラットフォーム Commune^{*5}内で運用されています。

URL: https://www.allbran.jp/ja_JP/special



*5 コミューン株式会社が提供するコミュニティサクセスプラットフォーム。

コミュニティを通して、課題解決・利用度向上・ファン増加を促し、企業の継続的な売上向上を実現

■友利新さんプロフィール

医師、東京薬科大学客員教授、梅花女子大学客員教授、
日本コスメティック協会顧問
現在都内2カ所のクリニックに勤務の傍ら、医師という立場から
美容と健康を医療として追求。
美容誌のベストコスメ審査員を歴任。
美と健康に関する著書も多数。
YouTubeチャンネル『友利新 / 医師「内科・皮膚科」』の登録者は
166万人以上



■腸を快調に！発酵性食物繊維が腸内環境を改善する「オールブラン」について

オールブランは、自然由来の発酵性食物繊維^{*6}のチカラで毎日の腸活をサポートする快腸食材です。オールブランに含まれるアラビノキシランは、小麦ブラン由来の発酵性食物繊維で、継続的な摂取を続けることで便通を改善し、また、善玉菌とよばれる腸内の酪酸菌を増やし、酪酸を増加させることにより腸内環境を改善することが報告されています。



オールブランは、これから“腸活”を始めたい方や、健康を意識した食事を摂りたい方におすすめです。特に「オールブラン ブランリッチ」はアレンジがしやすいのが特長で、ヨーグルトはもちろん、サラダやカレーなど、普段の食生活に「ちょい足し」^{*1}して摂り入れることでお通じに良い習慣を叶えられます。

オールブラン公式サイト：https://www.allbran.jp/ja_JP/special

*6 小麦ブラン由来アラビノキシラン

■オールプランシリーズについて

「オールプラン」は、1915年に“世界初の食物繊維が豊富なシリアル”「プランフレーク」として米国で誕生しました。以来、100年以上にわたり、「オールプラン」シリーズは“食物繊維ひとすじ”で、人々の腸の健康をサポートしてきました。日本では、1987年に「オールプラン」を発売し、1994年に「オールプラン オリジナル」は、お腹の調子を整える食品として“トクホ”（特定保健用食品）表示の許可を取得。食物繊維のもつ腸内環境改善のチカラが次々と明らかになるなか、2020年、機能性表示食品として進化^{*7}をスタートさせました。オールプランに含まれるアラビノキシラントは継続的な摂取を続けることで、便通を改善し、また、善玉菌と呼ばれる腸内の酪酸菌を増やし、酪酸を増加させることにより腸内環境を改善することが報告されています。



*7 現在は機能性表示食品の届け出のみ

世界的な食品メーカー“ケロッグ”について

食品とブランドを通じて、世界に豊かさと楽しさを提供することを使命としています。

1894年にケロッグ社の創設者である W.K.ケロッグが米国ミシガン州バトルクリークにおいて、療養所の人々のために食物繊維が豊富な穀物を材料に、食べやすく栄養が豊富な食品としてシリアルの原形となる「グラノーズ」を発明してから1世紀以上を経た現在では、180カ国以上で事業を展開する世界的な食品メーカーとなっています。1906年の会社設立から119年にわたりケロッグのシリアルは世界各国においてご支持をいただいております。米国ケロッグ社100%出資の日本法人となる日本ケロッグは1962年に設立されました。

1963年の「コーンフレーク」、「コーンフロスト（現：コーンフロスティ）」の発売以来、半世紀以上にわたり、太陽と大地の恵みを受けて育った、玄米、小麦、大麦、とうもろこしなどの穀物のエネルギーと、バランスのよい栄養がたっぷり詰まったシリアルを日本の朝の食卓にお届けすることを通じて、お客様の気持ち良い一日のスタートを応援しています。

ケロッグ公式 SNS

新製品、コラボレーションメニュー、イベント情報など、随時ケロッグのお得な情報を発信していきます。



X アカウント (@KelloggsJP)
<https://X.com/KelloggsJP>



YouTube アカウント (日本ケロッグ公式チャンネル)
https://www.youtube.com/channel/UCtcGzOB_S4hwB6eDjJQxJVg/featured



Instagram アカウント (@kellogg_japan_official)
https://www.instagram.com/kellogg_japan_official/

■プレスリリースに関するお問合せ先：

日本ケロッグ PR 事務局：株式会社プラップジャパン 渡部、青木

TEL : 03-4580-9103 MOBILE : 090-3670-8573 (渡部) MAIL : kellogg_pr@ml.prap.co.jp

■ご掲載時のお客様からのお問合せ先：

日本ケロッグ合同会社 お客様相談室フリーダイヤル : 0120-500209 <受付：月～金 9:00～17:00 土日祝日除く>