

脳のパフォーマンスを最大化できるかどうかは”朝食”にかかっている！
“包むだけ”で完成するトルティーヤは、忙しい朝の完全食!?
茂木健一郎さんが語る“朝イチトップスピード脳”の作り方

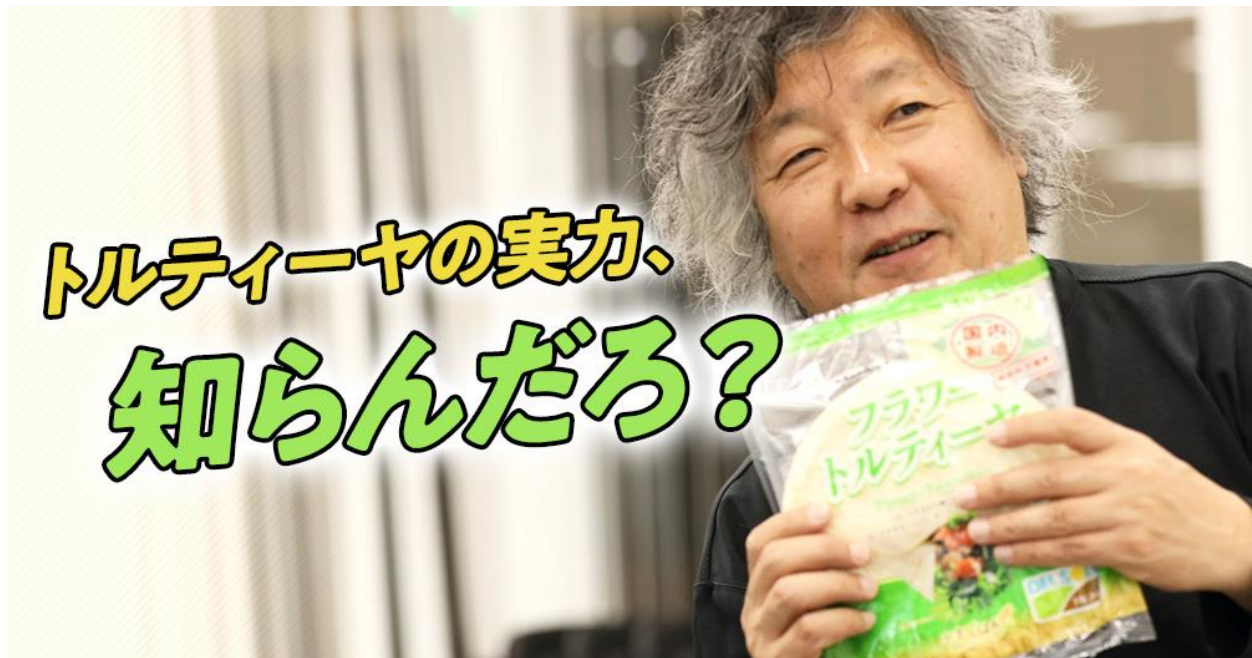
URL : <https://delsole-tdgs.com/project/column/003/>

茂木さんご考案のトルティーヤレシピ「茂木ティーヤ」の紹介も

デルソーレ（株式会社ジェーシー・コムサ、東京都渋谷区、会長：大河原愛子）は、トルティーヤの魅力伝えるため、トルティーヤを通し日本の社会問題解決に挑むプロジェクト「TDGs（TORTILLA DEVELOPMENT GOALS）」を実施しています。

今回は、WEBメディア『新R25』のタイアップ企画として脳科学者の茂木健一郎さんにインタビューし、脳科学の視点で朝食の大切さ、忙しいビジネスパーソンにも嬉しいトルティーヤの魅力を語って頂きました。

URL : <https://delsole-tdgs.com/project/column/003/>



■脳科学者の茂木健一郎さんが語る朝食の大切さ

企画では、脳科学者・茂木健一郎さんが「面倒だから」「朝が苦手」という理由で朝食をとらない“朝食とらない派”に疑問を呈しました。茂木さんは、脳科学的に見て「朝食を食べないなんて選択肢はない」と言及します。人間の脳は一晚寝た直後が最もいい状態であり、それ以降はパフォーマンス力が低下するのみ。一日のパフォーマンスをどれくらい最大化できるかは、スタートダッシュでどれだけパフォーマンスの最大値を上げられるにかかっている、と述べています。

また、“朝は苦手”という方でも、筋肉のトレーニング同様、朝食を取ることを習慣づけることさえできれば、起床直後からトップスピードを出せるようになりますと言います。人間の脳はおいしさを感じるとドーパミンが発生し、活性化のシグナルが脳の全回路に走り覚醒するとのことで、朝 30 分寝るか朝食を食べるか迷った際は断然朝食を取ることを優先すべきだと言います。

■「忙しい朝の完全食」トルティーヤ

もともとトルティーヤが大好きだという茂木さんは、特にビジネスパーソンの朝食に「忙しい朝の完全食」としてトルティーヤをおすすめしたいと語りました。その理由の一つとして挙げられたのが「時短」です。朝食を準備する時間がない方でも、好きなものを包むだけというシンプルな調理工程のトルティーヤなら時間をかけずに必要な栄養素を摂り入れることができます。さらに、スマホを触りながらワンハンドで手軽に食べることができるのもトルティーヤの魅力だと言います。

また記事内では、「1日の脳のパフォーマンスを最大化するためのトルティーヤ」として、茂木さんが考案する4つの具材を使ったトルティーヤ、通称「茂木ティーヤ」をご紹介頂きました。ヨーグルトなど、米やパンとは相性の合い難い食材もトルティーヤとの相性は良く、他の具材と合わせて更に美味しく効率的にお召し上がり頂くことができます。



<野菜たっぷりトルティーヤ>

■TDGs (TORTILLA DEVELOPMENT GOALS) について



TDGs公式WEBサイト：<https://delsole-tdgs.com/>

トルティーヤは、メキシコ発祥の小麦粉やトウモロコシ粉を用いた薄く丸い生地のパンです。日本でも、タコスやブリトー、サラダラップなど、様々な形でトルティーヤが食べられています。様々な食材を巻いて、片手で手軽に食べることができることや、冷蔵庫の残り物を巻くだけで一品として成り立つ利便性など、様々な利点があります。

デルソーレはトルティーヤの魅力伝えていくために、以下のような問題に対し、トルティーヤを通じてアプローチしていきます。今後も特設 WEB サイトにて様々なコンテンツを発信予定です。

<TDGs でアプローチする3つの課題>

<若者の健康>

若者の野菜離れが進む一方社会の健康志向が高まっていることや、スマホを片手に「ながら食べ」をする若者が増加していることに着目。

トルティーヤで野菜を巻けば、より手軽に、そして楽しくワンハンドで野菜を摂取できること。余りやすい野菜を簡単にメニューとして変換できることなどを伝えていきます。

<サステナビリティ>

トルティーヤはその汎用性から、余った食材や作りすぎた料理の残りを包むことができ、新たなメニューとして食すことで、フードロス減らすことができます。また、食材を包むことで食器を使わずに済み、食器洗いの回数が減るなど、環境に対してのメリットも多くあります。

そのため、デルソーレは、トルティーヤを究極のサステナビリティフードとして発信していくことで、よりトルティーヤの魅力を高めていきます。

<ダイバーシティ>

2020年7月、ジェーシー・コムサは、に「デルソーレ」へと社名を変更します。創業から55年間、世界のパンと向き合い、家庭に届けてきたことを誇りに、改めて多様性への理解促進に努めていきます。

どんな料理とも合うトルティーヤの普及を通し、世界各国の料理との組み合わせを楽しんで頂く中で、世界の食文化の魅力やおうちで食べるごはんの楽しさを伝えていきます。

■トルティーヤについて

トルティーヤは、トウモロコシ粉から作るメキシコ発祥の伝統的な薄焼きパンです。主食から間食まで幅広く利用され、具を挟む、巻く、包む。さらに焼く、揚げるなど、さまざまに活用される万能食材です。

代表的なトルティーヤ料理には好みの具を挟んでソースをかけ 2 つに折りにして食べるタコスや、具を巻いて食べるブリトーがあります。また、最近では沢山の野菜をトルティーヤで巻いたサラダラップもカフェやコンビニで売られ、日本でも親しまれています。

更に近年は、素材をトウモロコシ粉に限らず、「フラワートルティーヤ」と呼ばれる小麦粉を用いたトルティーヤも登場。トウモロコシ粉の味に馴染みのない諸外国の人々にも食べやすい味に変化を遂げ、世界で認知度の広がりをみせています。

特に家での調理が増える今のタイミングに、余り物を包んだり、野菜を包んだり、レシピのラインナップを増やすことにもお使い頂けます。



<ブリトー>



<タコス>

■デルソーレのトルティーヤ 商品について

デルソーレでは、おやつにぴったりなレギュラーサイズと、たっぷりの具材を巻くことができるラージサイズの 2 サイズで展開しています。国内製造で保存料不使用です。

■発売場所：

全国のスーパー

■商品サイズ：

レギュラーサイズ 約 16.5 cm
ラージサイズ 約 20.0 cm

■希望小売価格：

レギュラーサイズ 5 枚入 308 円 (税抜)
レギュラーサイズ 10 枚入 517 円 (税抜)
ラージサイズ 5 枚入 358 円 (税抜)



フラワートルティーヤ
5 枚入



フラワートルティーヤ
10 枚入



フラワートルティーヤ
5 枚入 Large

■デルソーレについて

デルソーレ (DEL SOLE) とはジェーシー・コムサが提供しているブランドです。

ジェーシー・コムサはフローズンピザを日本にはじめて紹介した日本におけるピザのパイオニアとして 1964 年に創業。以来、「妥協しない心」と「巧の技」で質の高い製品づくりを心がけています。ピザで養った製造技術を応用し、ナン・トルティーヤ・フォカッチャといった世界のおいしいパンを「小麦ごはん」として発信しています。



デルソーレ ブランド公式サイト : <https://delsole-komugigohan.jp/>
デルソーレショップ : <https://delsole-komugigohan.jp/shop/>