

～日本人の「**ファイバーC不足**」に解決メニューを提案！～
フレンチ、美肌鍋、スイーツ、らーめん、餃子、丼モノ
高級グルメ、庶民派グルメまで「**ファイバーCフード**」が続々登場
今、全国で『**ファイバーCフード**』が熱い！

食物繊維とビタミンCの啓蒙活動を行う「ファイバーC」事務局では、都内や全国の飲食店が日本人の「食物繊維」と「ビタミンC」不足に着目し、各地で「**ファイバーCフード**」メニューが続々と登場していることについて発表いたします。

「ファイバーC」事務局では、3月上旬に日本人の栄養摂取に対する意識と日常の食事の実態を探るべく、『**ファイバーC意識調査**』(※)を実施。その結果、日本人のほとんどが「**食物繊維**」と「**ビタミンC**」の必要性を感じていながらも、実際には「**食物繊維**」と「**ビタミンC**」が不足した食生活を送っていることから、意識はあってもなかなか実践できていない現状が浮かび上がりました。また、人々の意識の中で、栄養素を別々ではなく「**同時に**」摂りたいと考えていることも分かっています。
※2008年3月、20代～40代の男女400名に対しインターネット調査を実施。詳細は後述。

この状況に着目し、食物繊維とビタミンCが豊富な食材を取り入れた「**ファイバーCフード**」を展開している飲食店が全国で続々と増えています。これらの店では、女性をはじめ「**ファイバーC不足**」を日ごろから感じている人に向け、積極的に「**ファイバーC**」が多く摂れるオリジナルメニューを開発し、「**ファイバーC不足**」の解決策として提供しています。

昨年は東京都内のホテルやカフェ、コンビニが先駆けて「**ファイバーC**」に注目し「**ファイバーCスイーツ**」を販売しましたが、今年は**フランス料理やスイーツをはじめ、鍋、らーめん、餃子、丼モノなどの庶民派グルメに至るまで**バラエティに富んだラインナップで都内だけでなく全国的に展開され、「**ファイバーC**」がより人々の食生活に浸透してきています。

【ファイバーCとは】

食物繊維とビタミンCを一緒に摂ることを意味します。食物繊維は、水をため込んで便の量を増やしたり、有害物質を吸着し排出する等、腸をキレイにする効果があります。食物繊維で腸がキレイになり栄養素の吸収率が高まることにより、ビタミンCの効果が高く発揮されます。東京女子医科大学 青山女性医療研究所の大木理香氏による試験では、食物繊維とビタミンCを別々に摂取した場合に比べ、一緒に摂取したほうが、毛穴、シミの改善や血液をサラサラにするという結果が明らかとなっています。

【本件に関するお問い合わせ先、店舗の取材依頼】

ファイバーC事務局 TEL:03-5572-6071 FAX:03-5572-6075 担当:橋本・山田

[ファイバーCフード店舗情報]

ファイバーC丼

■ **Thanks Nature Café** (東京都渋谷区道玄坂2-10-1)

期間: 2008年6月23日～7月中旬予定

営業時間: 7:00～23:30 (22:30L.O.)、18:00～2:00 (1:00 L.O.)

メニュー名: 「ファイバーC 39品目のサラダ丼」(税込¥850(仮)) ※数量限定メニュー

特徴: 39品目の中に食物繊維、ビタミンCを多く含む野菜を採用。旬の食材も加える。

新メニュー

<ファイバーC食材>

ブロッコリー、ごぼう、緑豆など、食物繊維とビタミンCを多く含む食材を使用。また、「緑黄色野菜の目標摂取量」の約1/2日分を摂取できる内容。

<内容>

グリーンカール、にんじん、水菜、しいたけ、三つ葉、サニーレタス、ブロッコリー、ごぼう、赤たまねぎ、紅たで、赤キャベツ、さつまいも、ディル、赤パプリカ、黄パプリカ、じゃがいも、オクラ、大根、ひまわりの種、ラディッシュ、ひよこ豆、ピンクロッサ、かぼちゃの種、蓮根、かぼちゃ、ブラウンエノキ、イタリアンパセリ、万能ねぎ、オレンジミニトマト、トレビス、なす、ブルーベリー、ししとう、茗荷、きゅうり、四角豆、赤ミニトマト、アピオス、セルフィーユ、緑豆、オレンジレンズ豆。

合計41品目。2品目は季節により変動で39品目を構成。



ファイバーCスイーツ

■ **パティスリー ポタジエ** (東京都目黒区上目黒2-44-9)

期間: 2008年6月6日(金)～

営業時間: 10:00～20:00

メニュー名: 「ファイバーCスイーツ マンゴーキャロット」「ファイバーCスイーツ ヤキイモタルト」

※6/19頃、新商品も登場予定!

特徴: 食物繊維、ビタミンCを多く含むオーガニック野菜を使用したスイーツ

新メニュー

<ファイバーC食材>

「マンゴーキャロット」

食物繊維: にんじん、寒天

ビタミンC: マンゴー

「ヤキイモタルト」

食物繊維: さつまいも、紫いも、ココア(タルト生地)

ビタミンC: 黒ゴマ



ファイバーCフレンチ

■BISTRO MHOLL (ビストロ モール) (東京都渋谷区恵比寿2-17-18 小海ハイツ1F)

期間:2008年4月14日(月)～8月31日(日)

営業時間:12:00～14:00(L.O.)、18:00～2:00(1:00 L.O.) 不定休 ※ファイバーCメニューは夜のみ

メニュー名:「魚のソテー アスパラガスのクリームソース」

「豚すね肉のレンズ豆添え」(税抜各¥1,800)

特徴:メインメニューの肉・魚料理のディッシュにてファイバーCを採用

<ファイバーC食材>

1日の必要摂取量の1/3以上は摂取できる内容

「魚のソテー アスパラガスのクリームソース」

食物繊維:大根、アーティチョーク

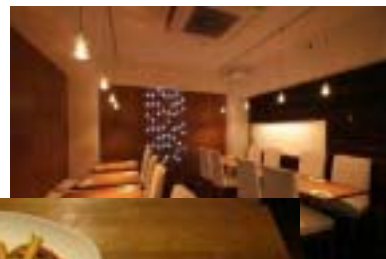
ビタミンC:ジャンボピーマン、アスパラガス、ネギ、人参、みょうが

「豚すね肉のレンズ豆添え」

食物繊維:レンズ豆、ごぼう

ビタミンC:ピーマン、人参、セロリ

両方:ブロッコリー、カリフラワー



手前:「魚のソテー アスパラガスのクリームソース」
奥:「豚すね肉のレンズ豆添え」

ファイバーC美肌鍋

■美肌薬膳火鍋「笑龍」(恵比寿店:東京都渋谷区恵比寿南1-8-10 MY恵比寿ビル2.3F)

期間:2008年4月1日(火)～8月31日(日)

営業時間:17:30～22:30(L.O.)

メニュー名:「ファイバーC美肌薬膳鍋」(税込¥2,940)

特徴:食物繊維とビタミンCを含む野菜や漢方食材を多く用いた鍋

<ファイバーC食材>

ビタミンCと食物繊維を
通常の火鍋の2倍近く摂取できる内容

食物繊維:霸王花(パーワンファ)、大豆、豆腐、白菜、きのこ、セロリ、お餅、チンゲンサイ

ビタミンC:百合のつぼみ、さつまいも、ネギ
陳皮(みかんの乾燥皮)、ターサイ



ファイバーC美肌鍋

ファイバーCらーめん

■太陽のトマト麺 (東京都内4店舗、横浜1店舗の計5店舗)

期間:2008年4月1日(火)～6月30日(月)

営業時間:11:00～24:00 ※店舗により若干前後

メニュー名:「～ファイバーC豊富な～太陽のファイバーC麺」(税込¥930) ※店舗により異なる可能性もございます

特徴:チリトマトソースで煮込んだ芽キャベツがトッピングされ、ファイバーC度アップ。

豆乳入り極細麺とトマト3個分を含んだ特製スープで女性にも大人気。

<ファイバーC食材>

1日の必要摂取量の1/3以上は摂取できる内容

食物繊維&ビタミンC:芽キャベツ×8個



太陽のファイバーC麺

ファイバーC餃子

■紅虎餃子房 (全国79店舗各店) ※一部取り扱いのない店舗もございます。

期間:2008年4月中旬～6月30日(月)

営業時間:11:00～23:00 ※店舗により若干前後

メニュー名:「ファイバーCたっぷり豆餃子」(10個¥330) ※一部価格が異なる店舗がございます。

特徴:緑豆と大豆が入り、食物繊維を多く含んだヘルシーなオリジナル餃子。

粒ごと入っている豆の食感が新鮮。小さいので、女性でもパクパクいけてしまう人気商品。

<ファイバーC食材>

食物繊維&ビタミンC:緑豆・大豆

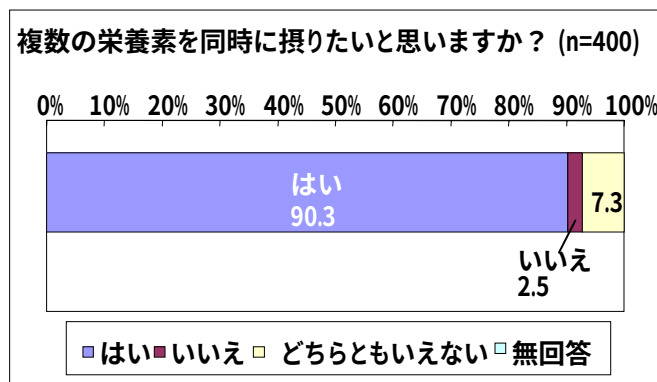
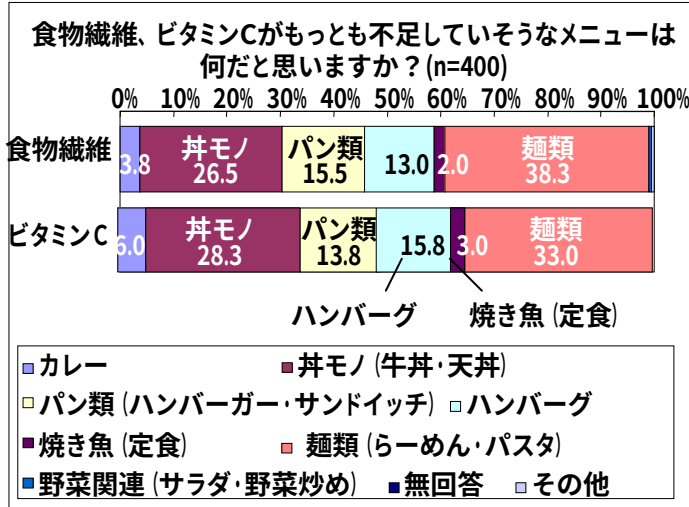
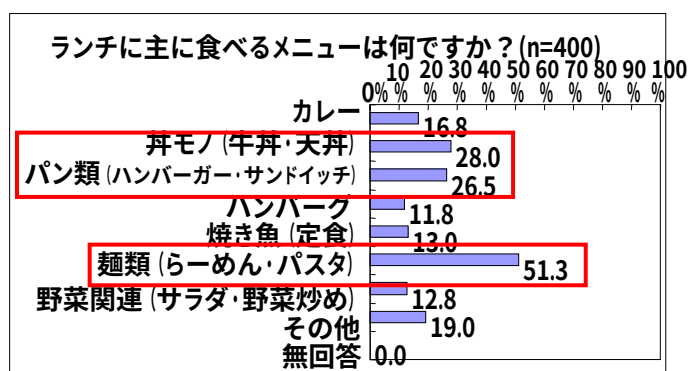
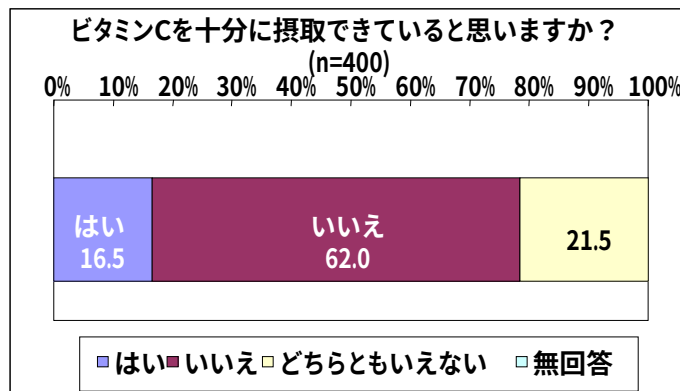
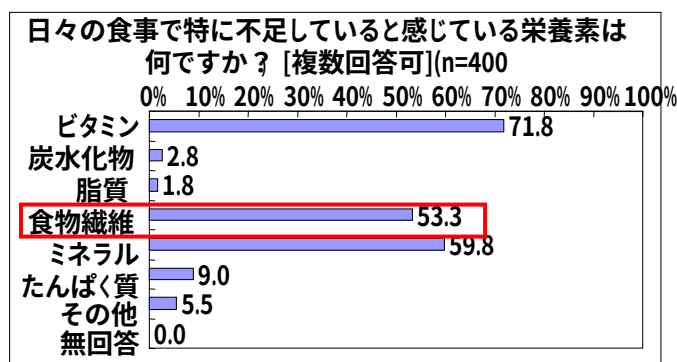


ファイバーCたっぷり豆餃子 4

【参考資料①】

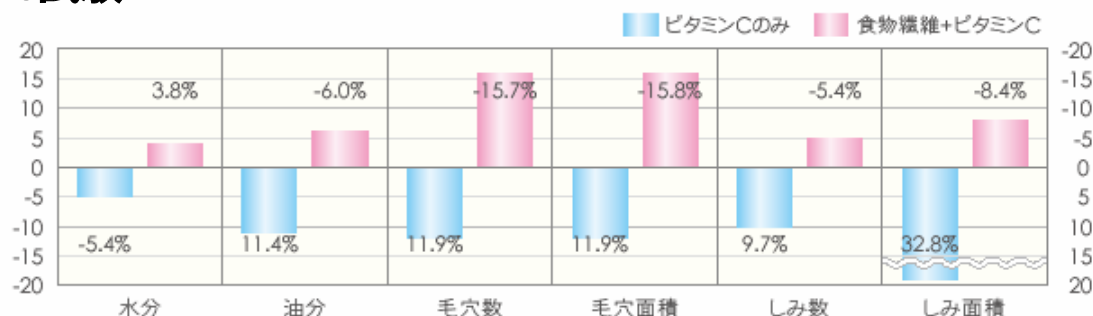
■ファイバーC意識調査 (抜粋)

2008年3月、20代～40代の男女400名に対しインターネット調査を実施
(このほかの調査結果はファイバーC事務局までお問い合わせ下さい)



【参考資料②】

■ファイバーC試験



東京女子医科大学 青山女性医療研究所クリニック大木理香調べ

【本件に関するお問い合わせ先、店舗の取材依頼】

ファイバーC事務局 TEL:03-5572-6071 FAX:03-5572-6075 担当:橋本・山田