

『プラントベース・ダイエット』レシピを公開！

この夏は“がんばらないウェルネス”を。

女性向けの植物性ウェルネスプロテイン『KOREDAKE』



株式会社メップル（本社：東京都渋谷区 / 代表取締役CEO：鈴木 友樹）が展開する「わたしは、わたしらしく。」をコンセプトとした女性向けの植物性ウェルネスプロテイン『KOREDAKE』は、昨今注目を集めている『プラントベース・ダイエット』におすすめのレシピを考案いたしました。この夏、“がんばらないウェルネス”を、あたりまえにするために、皆さまの生活の手助けに繋がれば幸いです。

「プラントベースフード」とは、主に野菜や果物など植物性食品で構成された食事全般のことを言います。『プラントベース・ダイエット』では、あくまでもプラントベース食品を基本とした食生活を奨励するものであり、肉や魚、動物性由来の食品を一切除外するわけではありません。またウェルネスプロテイン『KOREDAKE』は、100%プラントベースとして32種類すべての原材料に、肉・魚・卵・乳製品・はちみつなどの動物由来のものを一切含みません。

■ レシピや画像は掲載可能です

ぜひ『プラントベース・ダイエット』及び女性向けの植物性ウェルネスプロテイン『KOREDAKE』をご紹介します。

画像素材：<https://drive.google.com/drive/folders/13QLzGDDEBsTmVQWWi5wMa8Bafg4SIBH3?usp=sharing>

■『プラントベース・ダイエット』レシピ（2022年夏）

【腸活】発酵食品とお好みの野菜でアレンジ自由な蕎麦ボウル

材料

蕎麦：半人前

納豆：1/2パック

キムチ：お好みの量

なす：1/2個

ほうれん草：2株

小ねぎ：1本

めんつゆ（ヴィーガン用）：お好みの濃さで



作り方

1. 袋の表示通りに蕎麦を茹で、その間に材料を食べやすい大きさに切ったり揚げたりする。
2. 蕎麦が茹であがったら冷水にさらして冷ます。
3. ボウルの上にすべての具材を乗せて、最後にお好みの濃さに調整しためんつゆをかけ完成。

【低糖質・低脂質】夏野菜で作るジューシーラタトゥイユ

材料

にんにく（すりおろし）：1かけ（小さじ1程度）

オリーブオイル：大さじ2

玉ねぎ：1個

○パプリカ：1/2個

○ズッキーニ：1本

○なす：1本

●カットトマト缶：1缶

●きび砂糖：大さじ1

●野菜ブイヨン：1個



作り方

1. 鍋でオリーブオイル、にんにくを軽く炒めたら、くし切りした玉ねぎを入れてよく炒める。
2. 玉ねぎが透明になってきたら中火にして、乱切りした○を入れてよく炒める。
3. 全体が炒められツヤが出たら弱火にし●を加えて30分ほど煮込んで完成。

【高タンパク・低脂質・グルテンフリー】サクジュワッなお豆腐の唐揚げ

材料

木綿豆腐（冷凍）：1丁

○醤油：大さじ2

○みりん：大さじ1

○酒：大さじ1

○ニンニク：小さじ1



○生姜：小さじ1

片栗粉：適量

揚げ油：適量

作り方

1. ○をボウルに混ぜ合わせておく。
2. 冷凍しておいた木綿豆腐を解凍し、形が崩れないように押しつぶして水分を切る。
3. 2を手で一口大の大きさにちぎり、1に10分以上よく漬け込む。
4. 漬け込んだ豆腐の水気を絞り、片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで揚げて完成。

【腸活・グルテンフリー】糖質1/2以下小麦粉不使用でおいしくできる野菜納豆チヂミ

材料（2枚分）

●玉ねぎ：1/2個（薄切り）

●長ネギ：1/2本（薄切り）

●ほうれん草：2束（ザク切り）

●納豆：2パック

○米粉：大さじ3

○片栗粉：大さじ1

ごま油：適量

【タレ】醤油：大さじ1、酢：小さじ1



作り方

1. ●をボウルに入れ混ぜ合わせる。
2. 1に○を入れてさらによく混ぜる。
3. ごま油を敷いたフライパンに1/2の生地を流し平に広げ、中びで両面それぞれ2分程度こんがり色づくまで焼く。
4. もう1枚焼いたらタレを合わせて完成。

【低カロリー】KOREDAKEわらび餅

材料

KOREDAKE（アーモンド）：2スプーン

○片栗粉：25g

○水：200ml

作り方

1. 鍋に○を入れてよく混ぜ合わせます。
2. 1を弱火で加熱しながら、5～10分ほどよくかき混ぜる。
3. 生地がまとまってきたらクッキングペーパーをしいたバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
4. 固まったら好みの大きさに切り、KOREDAKEをかけて完成。

お好みで黒蜜やメープルシロップをかけても◎



【腸活・低GI・グルテンフリー】簡単ザクザクオートミールプロテインバー

材料

- KOREDAKE：30g
- ロールドオーツ：60g
- シナモン：お好みで
- お好みのナッツやレーズン：20g
- ピーナッツバター（無塩）：50g
- メープルシロップ：大さじ2
- トッピング用ロールドオーツ：30g



作り方

1. ○をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
2. クッキングシートの上にお好みの厚さに広げ、
トッピング用のロールドオーツをのせ押さえ、180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。
3. 焼き上がり粗熱が取れたら切り分けて完成。

【砂糖・乳不使用】満腹感たっぷりピーナッツバター&バナナアイスシェイク

材料（1人分）

- KOREDAKE：2スcoop
- 植物性ミルク：200ml
- ピーナッツバター：大さじ1/2
- バナナ：1本
- シナモン：お好みで

作り方

1. シェイカーにバナナを入れてスプーンでよく潰す。
2. 1に○を入れてよくシェイクする。
3. グラスに入れて、お好みでシナモンを振って完成。



■ この夏は『プラントベース・ダイエット』で“がんばらないウェルネス”を。

『プラントベース・ダイエット』とは、健康を目的とした植物中心の食事法のことを言います。ただ、私たちが住んでいる現在の社会自体がプラントベースではありません。“100%プラントベース”にこだわるよりも、自分のできることからはじめ、より自分にも周りにも思いやりのある選択をしていき、少しずつ生活の中に取り入れていきましょう。

<プラントベースダイエットのメリット>

『プラントベース・ダイエット』は健康を目的とした植物中心の食事法のことですが、ダイエット・美容にもおすすめです。

① 摂取カロリーを無理なく下げられる

プラントベースフードは、脂肪分の多い動物性食材ではなく野菜や豆類、穀物類を中心とした食事になるため、摂取カロリーは自然と抑えられます。

② 便秘に効果的

便秘になると新陳代謝が落ち痩せにくい体になったり、肌トラブルやむくみの原因にもなります。現代女性に便秘が多い理由は、食事量の少なさや栄養バランスの偏り。プラントベースフードはたくさん食べることができ、また便秘の改善に欠かせない食物繊維が多く含まれます。

③ うれしい栄養素がたくさん摂れる

プラントベースにすることで自然と野菜、豆類、穀物の摂取量が増えますが、これらには美容・健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。

<プラントベース・ダイエットのはじめかた>

はじめは無理をしないことが大切。食生活のシフトはマラソンのようなもので、最初から飛ばすよりも、一步一步自分のペースで着実に進んでいくほうが、長く遠くへ進むことができ、最終的に辿り着きたいゴールに行けるようになります。そのことをちゃんと心得た上で取り組むのが大切です。

① 朝食から取り入れてみる

朝食はほとんどの方が家で食べることが多いと思うので、管理しやすい食事の1つです。ご飯、納豆、野菜たっぷりの味噌汁やオートミールフルーツボウル、スムージー、ソイプロテインなどに見ましましょう。

② ミートレスマンデーを試してみる

どこから始めればよいかわからない場合は、ミートレスマンデーを取り入れるのもおすすめ。。週に1日だけ動物製品を控えることは比較的簡単です。

③ デザートに果物を食べる

普段食べているデザートを果物にしてみましょう。特に季節のフルーツはお手頃な価格で手に入る上に栄養たっぷり。栄養たっぷりのため加工されたデザートを食べるよりも満足感が得られやすいため健康的な選択の1つです。

④ 牛乳を植物性のミルクに変えてみる

今まで飲んでいた牛乳を植物性ミルクに変えてみましょう。今では豆乳だけでなくアーモンドミルクやオーツミルクなど選択肢が増えてきているため、牛乳に代わるお気に入りの植物性ミルクを見つけてみてください。

『KOREDAKE』も選択肢の一つとしていかがでしょうか。

■ 好評 “シェーカーなし” でおいしく飲める「シェイクパック」

日本初となる“シェーカーなし”でそのままおいしく飲むことができるプロテインとして、個包装タイプの「シェイクパック」が誕生！

ピーチ / ミルクティー / アーモンドの定番3フレーバーに加え、季節限定フレーバー（発売当初はカカオ）を同梱した4食セットと8食セットで展開。

パッケージは植物由来のインクを使用。同梱する竹ストローは、国産竹の間伐材を100%使用した環境にやさしいものを採用し、箱はいつでもお届け可能なポストインサイズで設計。人の健康と地球環境にやさしい“ウェルネスプロテイン”を目指しています。



HOW TO DRINK

- ① 目安線を1cmほど折り、袋の内側の折り目まで水やミルクを入れる
- ② チャックをしっかり閉めたら内側に折り込み、袋の上下を手で押さえてよくシェイクする
- ③ コップに入れても、ストローを直接入れてもお楽しみいただけます

■ 女性向けの植物性ウェルネスプロテイン『KOREDAKE』



『KOREDAKE』は、女性が1食に必要な31種類の栄養素をたっぷり配合した完全栄養プロテインです。管理栄養士監修のもと、最新版の厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に基づき、女性のライフスタイルに合わせて、日々の食事で不足しがちな、たんぱく質・食物繊維・26種のビタミン&ミネラルなどの栄養素を贅沢に配合しております。

低糖質・低カロリーなので、忙しい時の栄養豊富な朝ごはん、手軽な栄養補給、ダイエット時の1食の置き換えにもオススメです。毎日必要な栄養をすべて摂りながら、健康的でキレイなカラダを目指せます。また、100%プラントベースとして32種類すべての原材料には、肉・魚・卵・乳製品・はちみつなどの動物由来のものを一切含みません。

「ボタニカルインキ」によるパッケージや、植物由来のバイオマスによるスプーンを使用しており、環境配慮やサステナビリティを追求しています。心と身体の健康の先の自分らしさの実現をサポートする“ウェルネスプロテイン”として、おいしさと栄養バランスを両立した安心安全な商品開発を追求し続けてまいります。

推定値 / 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）/18~49歳女性」に基づく（熱量・n-6系脂肪酸・炭水化物・ナトリウムを除く）/
栄養成分の数値は「アーモンド」フレーバー

■『KOREDAKE』の特徴

- ・女性が1食に必要な31種類の栄養素をすべて配合※
- ・美味しく飲みやすい「ピーチ味」「アーモンド味」「ミルクティー味」
- ・プラントベースの国産ソイプロテイン
- ・高たんぱく22.9g / 食物繊維9,400mg※
- ・管理栄養士 監修
- ・8つのフリーを実現（グルテンフリー / 白砂糖フリー / 人工甘味料フリー / デイリーフリー / GMOフリー / 着色料フリー / 保存料フリー / 酸化防止剤フリー）
- ・厳しいチェックと徹底した品質・衛生管理のもと《日本国内のGMP・HACCP認定工場》で製造

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）/18~49歳女性」に基づく（熱量・n-6系脂肪酸・炭水化物・ナトリウムを除く）

※栄養成分の数値は「アーモンド」フレーバー

2020年3月の販売開始からすぐに、タンパク質含有量のみならず栄養バランスに優れたプロテインとして口コミをきっかけに話題となったことから、これまで一切の広告費をかけずに、昨年8月時点での四半期の売上高は、販売開始直後の四半期と比較して約25倍へと成長を遂げました！

Instagramでは #KOREDAKE でタグ付けされた投稿は7,000件を突破。

友だち登録1万人を超える公式LINEアカウントでは、ユーザーの皆さまから「プロテインは飲みにくいものがあるが、KOREDAKEは飲みやすく美味しく」「栄養もしっかり摂れてお腹も満たしてくれるKOREDAKEは、手軽で朝ごはんにぴったり」「満腹感があって腹持ちがいいのでダイエットにちょうど良い」などの反響をいただき、20代後半~30代女性を中心に多くの方に支持されております。

現在は、料理やお菓子に取り入れて楽しむなどウェルネスプロテインとして、日常生活により溶け込むレシピ提案や、従来のプロテインが持つ「筋力アップ」「ムキムキ」といったイメージとは異なる独自のウェルネスブランドの確立に取り組んでおります。

【ウェルネス】とは身体の健康だけではなく、「前向きに生きようとする心」や「自分に適したライフスタイルの確立」など、健康を広義的にとらえた概念です。『KOREDAKE』は、誰もが自分らしく、無理をせずに心身健康でいられることが大切であると考え、“がんばらないウェルネスを、あたりまえにする”日々を目指しています。

ブランドサイト（EC）：<https://koredake.co.jp/>

公式Instagram（ブランド）：https://www.instagram.com/koredake_official/

公式Instagram（レシピ）：https://www.instagram.com/koredake_table/

公式LINEアカウント：<https://lin.ee/4baMyJg>

公式Twitter：<https://twitter.com/koredakejp>

公式note：<https://note.com/koredakejp/>

採用情報：<https://herp.careers/v1/mepple>

関連記事：「なぜ“ウェルネスプロテイン”だったのか。『KOREDAKE』のこれまでと、これから。」
https://note.com/suzuki_bull/n/n2187361ea54e

■ 会社概要

「“がんばらないウェルネス”を、あたりまえにする。」をミッションに、女性向けの植物性ウェルネスプロテイン『KOREDAKE』を展開。2021年8月に、エンジェル投資家の赤坂優氏をリード投資家に、mint / 株式会社セゾン・ベンチャーズ / 野口 卓也氏、コロボラネクストより総額1.5億円の資金調達を実施。ウェルネス市場を盛り上げるべく、ウェルネスブランドの更なる発展に向けて猛進中。

社名：株式会社メップル (Mepple, Inc.)

代表：鈴木 友樹

設立：2018年1月11日

所在地：東京都渋谷区恵比寿 2-6-11

URL：<http://mepple.jp/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社メップル PR：中沢

Tel：090-4392-3437 / E-mail：pr@mepple.jp