



NEWS RELEASE

報道関係各位

2025年12月1日

株式会社トリトンフーズ

時間帯栄養学の専門家監修
海藻メーカー・トリトンフーズが毎日の食事に
プラスワンするだけ！時間帯によって同じ海藻でも働きが
変わる新習慣ちよい足しレシピを公開
～トリトンフーズの公式HPにて公開～

株式会社トリトンフーズ（本社：熊本県宇土市城塚町169-1、代表取締役社長：高木 良樹）は、「いつ、何を食べるか」という“食事のタイミング”に着目し、体内時計に合わせて栄養効果を最大化する「時間帯栄養学」の専門家・古谷 彰子先生監修のもと、当社の商品を使った「海藻×時間帯別・ちよい足しレシピ」を公開いたします。



■多忙な現代人の食生活への新提案。“なんとなく”から“狙って”食べる生活習慣へ

健康志向が高まる現代において、多くの日本人が朝のスッキリ感や夜の深い休息を得られていないという課題を抱えています。私たちはその一因が、多忙なライフスタイルによる「食事のタイミングの乱れ」にあると考えました。

そこで私たちの体に生まれつき備わっている約24時間周期のリズム「体内時計」に着目しました。時間帯栄養学とは、この体内時計の働きに合わせ、「何を」「どれだけ」に加えて「いつ」食べるかに着目し、食事の効果を最大限に引き出すことを目的とした栄養学です。同じ食事内容でも、食べる時間帯によって体への影響は異なり、朝は栄養がエネルギーとして消費されやすく、夜は脂肪として蓄積されやすいといった特性があります。

トリトンフーズは、日本の食卓を支えてきたスーパーフード「海藻」の持つポテンシャルを、“なんとなく”食べるものから、“体のリズムに合わせて賢く”食べるものへ、新しい食文化を創造すべく、時間帯栄養学の専門家である古谷彰子先生監修のもと、いつもの食事にちよい足しするだけで栄養を摂取できるレシピをトリトンフーズ公式HPにて公開いたします。日々のご自愛ごはんとしてぜひお試しください。

・トリトンフーズ公式HP：<https://www.triton-foods.com/>

これからもトリトンフーズは、さまざまな企業や団体とコラボレーションしたアレンジレシピを発信していくことで、毎日を忙しく過ごす皆様を、気分や食欲に合わせて選べるようなお手軽で身体にもやさしい1品でサポートしてまいります。

■朝の栄養バランスにぴったり！海藻ちよい足しレシピ

朝にめかぶやもずくなどの水溶性食物繊維を含む海藻を摂ることで、体内時計を整え、腸内環境をサポートする効果が期待できます。水溶性食物繊維とほかの食材を組み合わせることで、それぞれの栄養を効率よく摂取することができるレシピです。

【体内時計をリセット！ツナトマめかぶ】



朝のタンパク質と炭水化物の組み合わせは、体内時計をリセットする効果があるとされています。ツナ缶に含まれるDHAやEPA、そしてめかぶに含まれる水溶性食物繊維には、体内時計をリセットする働きがあり、体内時計が整うと、朝から元気に活動できる体づくりにつながります。また、トマトに含まれるリコピンは「朝」に吸収率が高まることがわかっています。リコピンは脂に溶けやすい性質を持つため、ツナ缶の油ごと使うのがおすすめです。

【お肌よろこぶキウイマリネ】



もずくに豊富に含まれる水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える効果が期待できます。また、ビタミンCが豊富なキウイは、肌の調子を整えるとともに、コラーゲンの生成を助け、朝に摂ることで日中の紫外線ダメージから肌を守る働きもあるとされています。さらに、キウイに含まれるマグネシウムは、水溶性食物繊維と一緒に摂ることで腸内環境の改善をよりサポートします。シークワサー味のもずく酢を使えば、手軽にビタミンC補給をすることができます。

■骨・筋肉・神経を整える！夜に取り入れたい海藻ちよい足しレシピ

夜に海藻を取り入れると、疲労回復やリラックス効果が期待できます。海藻に含まれるマグネシウムとほかの食材を組み合わせることで、神経や筋肉を落ち着かせ、“1日の終わりを整える”安眠の準備にもつながるレシピです。

【しらすのもずくやっこ】



夜はカルシウムの吸収が高まるため、しらすや豆腐と一緒にもずくを食べるのが理想的です。もずく酢に含まれるお酢のような酸性の食品と組み合わせることで、カルシウムをより効率よく吸収することができます。糖質・脂質が少ない軽めの一品なので、寝る前でも負担をかけることなく骨と体をゆっくり整えられます。

【梅香る 夜のリラックスめかぶスープ】



めかぶに含まれるマグネシウムは筋肉をゆるめて体をリラックスさせるのに役立ちます。梅干しに含まれるクエン酸には、日中にたまった疲労物質（乳酸）を分解し、エネルギーとして再利用する働きがあります。また、酸味によって唾液や胃液の分泌が促され、夜でも消化を助けながら体を整えるサポートをしてくれる働きもあります。めかぶと梅干しを組み合わせることで1日の疲れを回復させる効果が期待できます。

レシピに使用した商品



【鳴門産焼塩味付けめかぶ】

- ・体内時計をリセット！ツナトマめかぶに使用。
- ・鳴門産の良質なめかぶを鳴門の焼塩でうす塩味に仕上げました。



【シークワーサーもずく】

- ・お肌よろこぶキウイマリネに使用。
- ・シークワーサー果汁の酸味でさっぱりした味付けです。



【糸糸もずく（三杯酢）】

- ・しらすのもずくやっこに使用。
- ・沖縄県産糸もずくを贅沢に使用し、米酢100%、焼津産かつおだしを使用して味付けしています。



【三陸産めかぶ

(かつおタレ付き)】

- ・梅香る 夜のリラックスめかぶスープに使用。
- ・宮城県産のめかぶを細切りにしました。かつお節の旨味を生かした特製タレ付きです。

古谷 彰子先生コメント



【コメント】

このたびトリトンフーズさんと一緒に、海藻を使った“ちょい足し”レシピを考えさせていただき、海の恵みである海藻の魅力と、時間栄養学が大切にしている“身体のリズムと食材の働きのタイミング”を重ねる面白さをあらためて実感いたしました。

海藻に含まれる食物繊維やミネラルは、朝と夜で代謝の流れが少し異なるため、食べる時間によって体への働き方が変わります。

今回のレシピでは、普段の料理や食卓に時間栄養学の観点を気軽に取り入れられる一品として、海藻のやさしい旨みが引き立つ分量や組み合わせを、何度か試しながら調整しました。毎日忙しい皆様にも手軽に楽しんでいただけるよう、シンプルに作れる工夫をしています。

食べるタイミングを少し意識するだけで、日々のリズムは整えやすくなります。今回の“ちょい足し”レシピが、無理なく続けられる形で皆様の食卓に役立ち、朝と夜それぞれの時間に心地よく寄り添う存在になれば嬉しく思います。今後も、こうした身近な工夫を通じて、食の楽しさと時間栄養学の考え方をわかりやすく伝えていきたいと考えています。

会社概要

■株式会社トリトンフーズ



トリトンフーズ

本社所在地 : 〒869-0462 熊本県宇土市城塚町169-1

営業所 : 東京営業所、大阪営業所

代表者 : 代表取締役社長 高木 良樹

設立 : 1987年

ホームページ : <https://www.triton-foods.com/>