

夏バテ・熱中症対策にはたんぱく質！ 夏の麺料理に「肉薬味」(*)をプラスして栄養バランスアップ

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、夏バテ・熱中症対策に大切な栄養素であるたんぱく質を手軽にとるための「肉薬味」(*)メニューを提案します。

※「肉薬味」とは、薬味のような感覚で料理に添えて楽しむことができる肉料理を表現しています。

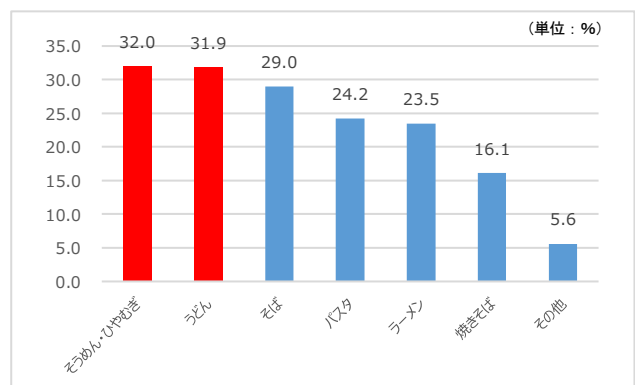
■ 暑い時期によく食べられる麺類は「そうめん・ひやむぎ」と「うどん」

食欲が落ち、料理をするのも面倒になりがちな夏には、手軽に作れてさっぱりと食べられる麺料理の登場頻度が上がります。

右のグラフは自宅で週 1 回以上食べる麺の種類を調査したデータです。夏場に食べる機会が最も多いのは「そうめん・ひやむぎ」で、次に「うどん」となっています。

一方で、麺料理は味のマンネリ化や栄養バランスの偏りが気になるという人も多いのではないのでしょうか。

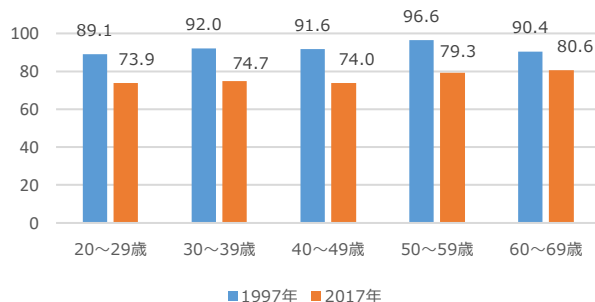
夏に自宅で週 1 回以上食べる麺の種類（単一回答）



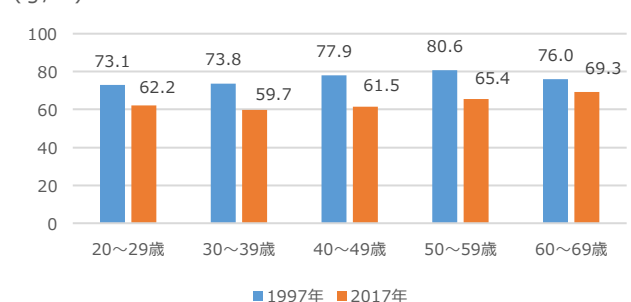
アスマーク調べ n=1,000 人

■ カラダづくりの要、たんぱく質の摂取量はどの年代でも減っている！

(g/日) たんぱく質摂取量比較(男性)



(g/日) たんぱく質摂取量比較(女性)



厚生労働省「国民健康・栄養調査」

上のグラフは 1997 年と 2017 年の 1 日当たりたんぱく質摂取量を年代別・性別に比較したデータです。これを見ると、どの年代でも 20 年前よりたんぱく質の摂取量が減っていることがわかります。特に顕著なのは男女ともに 30 代～50 代で、男性では約 17.5 グラム、女性も約 15 グラムも少なくなっていることがわかります。

たんぱく質が不足すると筋肉の量が維持できなくなります。筋肉は体内に水分をためておく役割があるため、筋肉量が減ると、夏バテや熱中症につながる可能性が高くなります。たんぱく質は、食欲が落ちがちな夏場には、特に意識してとりたい栄養素です。



「漬けワザ」で簡単ジューシー！「肉薬味」メニュー

管理栄養士の資格を持つ、エバラ食品コミュニケーション部の菊岡裕子は、「麺料理のマンネリ感や栄養の偏りは、ちょっとした工夫で解決することができます。この夏、エバラ食品がおすすめするのは、肉を薬味のような感覚で麺料理に取り入れられる『肉薬味』です。いつもの麺料理に『肉薬味』をプラスすれば、カラダに必要なたんぱく質を手軽にとることができます。ひとつ作れば幅広くアレンジできるので、さまざまな麺料理が楽しめますよ」とコメントしています。

● これは便利！鶏ひき肉の「肉薬味」基本レシピ



たんぱく質
14.0 グラム
(1人当たり)

ここがポイント！

たんぱく質量の多い鶏むね肉のひき肉を使うのがおすすめ！
淡白な味わいの鶏ひき肉も「黄金の味」に漬け込めば、しっとりジューシーに仕上がります。
タマネギとパプリカを加えることで、野菜の甘みと食感、彩りもプラス！

作り方はこちら

URL : <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe3928.php>

● そうめんの肉薬味添え



たんぱく質
17.8 グラム
(1人当たり)

ここがポイント！

いつものそうめんが手軽に栄養バラン
スアップ！薬味感覚でつけつゆに入れてお召しあがりください。

作り方はこちら

URL : <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe3929.php>



エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 菊岡裕子 (きくおか ゆうこ)

管理栄養士／フードコーディネーター1級／お肉検定1級

2006年 エバラ食品工業株式会社入社

マーケティング部にてメニュー開発を約10年間担当

2016年 商品開発部にて「プチッとごはんズ」を開発

2018年 コミュニケーション部にてメニュー開発を担当

■ 調味料をプラスしてアレンジを楽しもう！

● ガパオ風そうめん



たんぱく質
30.2 グラム
(1人当たり)

ここがポイント！

「肉薬味」にナンプラーとバジルを加えれば、タイ料理でおなじみのガパオライス風に！

作り方はこちら

URL : <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe3930.php>

● タコミートそうめん



たんぱく質
28.1 グラム
(1人当たり)

ここがポイント！

「肉薬味」にチリパウダー加えれば、簡単タコミートが完成！
野菜もたくさんとれるうれしい一皿。

作り方はこちら

URL : <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe3931.php>

● 油そば風そうめん



たんぱく質
30.4 グラム
(1人当たり)

ここがポイント！

「肉薬味」にごま油と酢を加えて、そうめんと混ぜ合わせれば、油そば風に変身！
とろ〜り温泉卵が食欲をそそるアクセントに！

作り方はこちら

URL : <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe3932.php>

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 広報課 電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970 (フリーダイヤル)