

2011 年 3 月 28 日

笑屋株式会社

## 非常食として最適！シリアルの栄養価と保存期間とは？

笑屋株式会社（東京都千代田区：代表 真田 幸次）が、運営するオーダーメイドシリアル『my cereal マイシリアル』<http://www.mycereal.jp/> は、各地の震災の影響からシリアルの栄養価に着目し、その栄養価・保存期間を発表しました。

### ■シリアルの栄養価

牛乳をかけて食べるシリアルは、食事バランスガイドで表現すると、「主食」「牛乳・乳製品」の区分に当てはまります。白米やパンと比べても非常に栄養価が高くなっており、調理が手軽で野菜や果物と組み合わせることも容易なため、シリアルを活用することで「副菜」「果物」を摂ることもできます。

品目	カロリー	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	ビタミンC(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	ナトリウム(mg)
白米ご飯	252	55.6	3.7	0.5	0.1	0.3	2	0.1	1
バタートースト	233	28	5.6	10.7	1.4	0	19	0.4	375
シリアル	213	26.5	6.5	10.5	6.6	2.4	46.4	2.1	100



さらに最近話題のドライフルーツを入れることで、食物繊維やビタミンをより多く摂取する事が可能です。

日経 MJ 新聞（3 月 7 日）にてドライフルーツの需要について掲載記事にある通り、20~40 代女性から“手のひらサイズで持ち運びが便利”“職場でのおやつとして買い求める”など人気が高まっています。

### ■シリアルの保存期間

シリアルは保存性が高く、手軽に食べられるという利点があります。保存期間は製品により多少異なりますが、未開封の状態であれば製造から約 1 年間保存ができます。

マイシリアルは国内外の多彩なシリアル、ドライフルーツなどを集めることで、「楽しく」「飽きずに」「健康的」な食事を取ることが出来ます。

忙しい朝でも体にいいものを手軽に取りたいという人にとってシリアルは最適な朝食です。当店では子供向けの甘いフレークは使用せず、オーツ麦というシリアルをメインに扱っています。オーツ麦の食物繊維は玄米の

約 7 倍と海外では非常に栄養価の高い食材として有名です。健康に気を使う 20 代~30 代の女性を中心に新しい朝食のスタイルを提案します。

### ■ 笑屋株式会社について <http://www.syoya.com/>

代表取締役：真田 幸次

所 在 地：東京都千代田区神田神保町 2-1 岩波神保町ビル別館 3F

事業内容：同窓会事業の開発・運営、マイシリアル事業の開発・運営、新規事業の研究・企画・開発

【本件に関するお問合せ】

■笑屋株式会社 my cereal 事業部 広報担当：八木 誠 <http://www.mycereal.jp/>

TEL : 03-4590-6285 E-mail : info@mycereal.jp