

2012年2月3日

笑屋株式会社

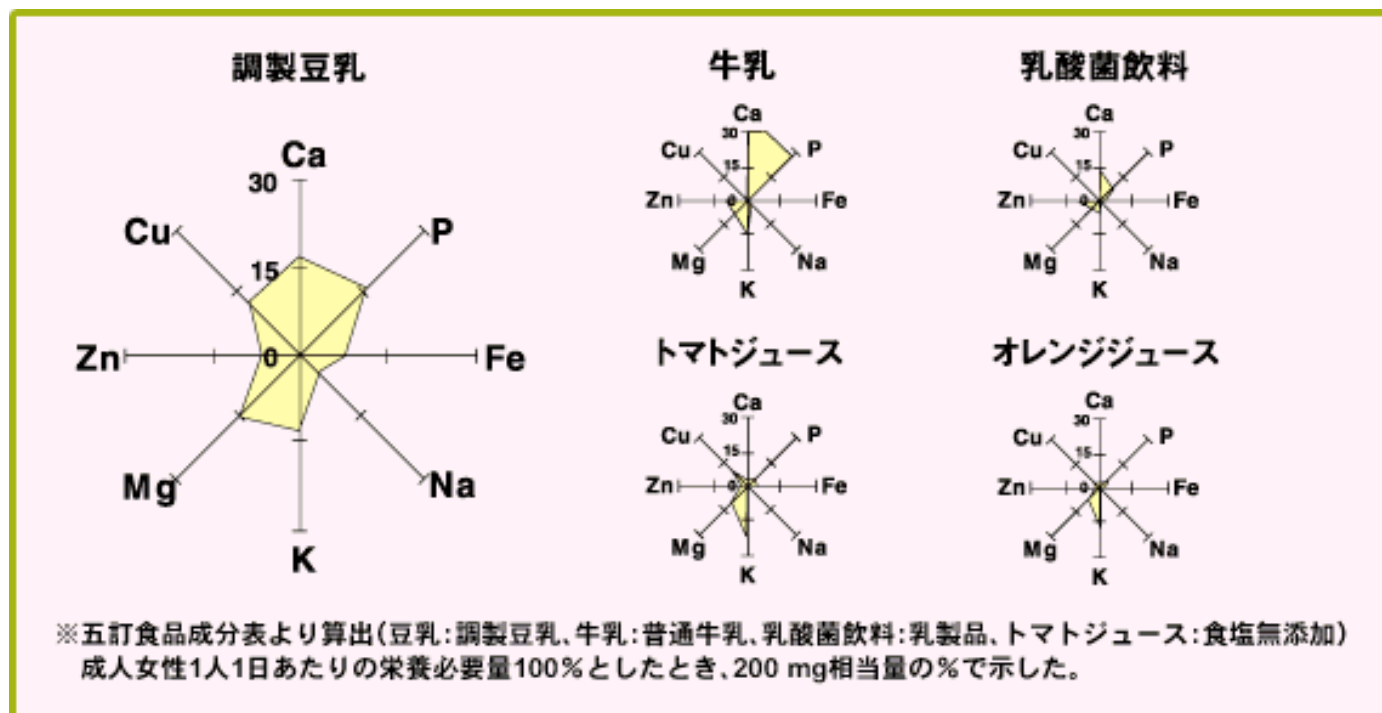
## 豆乳ブームとシリアルの相性は抜群！健康志向の朝食とは？

株式会社パールネット（大阪府大阪市：代表 増田 篤人）が、運営するオーダーメイドシリアル『my cereal マイシリアル』は、第3次ブームに沸く豆乳とシリアルの栄養化に着目し、その栄養価と健康に関するデータを発表しました。

### ■ 豆乳ブームに関して

日本豆乳協会によると、昨年1年間の豆乳の国内生産量は、これまでのピークだった平成17年の21万7千キロリットルを上回り、今年は23万キロリットルになる予測が出ています。その要因として商品の多種生と自動販売機でも購入出来る手軽さがウリとなっている。

それに加え、牛乳と比べ「低カロリー、高タンパク」というイメージから健康志向が高まる現代に消費が拡大している。



(参照：日本豆乳協会)

### ■ 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

■牛乳と豆乳の栄養比較（100g 辺り）

	カロリー	タンパク質	脂質	カルシウム	ビタミン A	ビタミン E	鉄分
牛乳	67kcal	3.3g	3.8g	110mg	0.39mg	0.1mg	0.02mg
豆乳	46kcal	3.6g	2.0g	15mg	0.0mg	0.3mg	1.2mg

豆乳の栄養価としては下記が主成分となります。

大豆タンパク質：肥満を予防・動脈硬化防止、血清コレステロールの低下作用、全身の血流改善

大豆イソフラボン：がん予防、骨粗鬆症予防

レシチン：脳の老化防止、コレステロール低下で生活習慣予防への期待

■ 豆乳を使ったシリアルレシピ＜一人分＞

バニラキャラメルミックス 60g

[http://www.mycereal.jp/products/detail.php?product\\_id=140](http://www.mycereal.jp/products/detail.php?product_id=140)

ドライバナナチップ 2枚、ドライフルーツリンゴ 2つ、ココア 少々、調整豆乳 100g



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。

■ 株式会社ベールネットについて <http://www.veil-net.com/>

代表取締役：増田 篤人

所 在 地：大阪府大阪市北区太融寺町 5-15 梅田イーストビル 3F

事業内容：IT マネージメント事業、WEB ソリューション事業、マイシリアル事業の開発、運営

【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：03-4590-9069 E-mail：info@mycereal.jp