

報道関係者各位

「低糖質ライフを美味しくする コラーゲンスナック・アンダカシー」のお知らせ

おいしい・やせる・きれいに……

沖縄生まれの糖質ゼロのコラーゲンスナック

糖質制限をされている方への贈り物にも

●糖質ゼロ●高タンパク●沖縄県産豚使用

沖縄で生まれた糖質ゼロのコラーゲンスナック「アンダカシー」。沖縄で昔から愛されてきた、豚のラードをとるために豚皮を炒めて残った脂かすのおやつを食べやすくアレンジしました。

アンダカシーは糖質ゼロで、人間に必要な必須栄養素である「タンパク質」や「脂肪」を豊富に含みます。

おやつやおつまみとして、そして食材としても楽しめるアンダカシーは、低糖質ライフの美味しいパートナーとしてはもちろん、大切な方へのとっておきの贈り物としても最適です。

商品名：アンダカシー

価格：2,700円（税込）

容量：30g×10袋（プレーン・うす塩・ペッパー・チーズの4種類入り）

販売：「ドクターズマルシェ」<https://store.shopping.yahoo.co.jp/doctorsmarche/>

販売：株式会社ヒルダ

東京都千代田区四番町3 番町MKビル402 TEL 03-3512-2766 FAX 03-3512-2768

製造元：龍華 沖縄県うるま市字川崎239-1

本リリースに関する問い合わせ先：

株式会社ヒルダ・PR担当 中田 TEL 03-3512-2766 nakata@hiruda.co.jp



アンダカシーをつまんでみるべき 10 の理由



1 カラダにうれしい糖質ゼロ！

糖質は「ゼロ」(100g 中 0.4g 以下)。ダイエットや健康のため、病気の治療などのために糖質を制限されている方にも安心です。



2 タンパク質をサクッと摂れる！

100g 中タンパク質 45.2g。健康な毎日のおやつやおつまみとして、体质改善を図る話題の「MEC食」を実践されている方にも最適です。



3 天然のコラーゲンたっぷり！

お肌や髪、爪を美しく保つのに役立つと言われるコラーゲンも豊富で、健やかな美しさを美味しく応援します。



4 健康に欠かせない脂質も豊富！

三大栄養素の一つである脂質は 100g 中 52.4g。揚げ油も豚自体の脂なので、酸化や「アクリルアミド」の害もありません。



5 添加物・保存料を使わず産地直送！

加工食品の保存料としてよく使われる酸化防止剤などの添加物は不使用。お子さんのおやつにも安心してオススメできます。



6 100%沖縄県産の良質な豚を使用！

原材料として使われるのは、沖縄県産の豚。高品質な素材を新鮮なうちに現地で加工するので美味しさは格別です。



7 パリパリ食感がクセになる！

スナック菓子が好きだけど、ダイエット中で控えているという方へ。糖質ゼロでタンパク質が豊富なアンダカシーは、食べごたえのあるパリパリ食感。携帯サイズのチャック付き仕様が、ダイエット中のあなたを支えます。



8 釜揚げ、手作りの美味しさ！

沖縄で伝統として受け継がれた製法を守り、すべて釜揚げ、手作りにこだわった他にない深い味わいをお楽しみいただけます。



9 食材としても美味しく使える！

そのままスナックとして吃るのはもちろん、煮物や炒め物、焼きそばやカレーの具として使っていただくとお料理のアクセントになります。



10 健康を気にする方のギフトに！

糖質制限をされている方や健康に気遣っている方への贈り物は難しいもの。そんな方にも自信をもっておすすめできるこだわりの逸品です。

推薦の声

アンダカシーは、MEC 食を実践している人には、オススメの一品。

渡辺信幸医師（沖縄・こくらクリニック院長）



「糖質制限」は多くの人に認知されるようになりました。“炭水化物＝太る”のイメージが浸透するほど。ところが、糖質を減らす、抜くことだけが注目され、栄養失調に陥る人も現れました。

じつは、糖質制限だけでは健康を害します。私が指導する「MEC（メック）食」は、「(1)肉・卵・チーズを食事の中心にして必須栄養素を満たす、(2)一口 30 回かんで食べる」が基本ルール。

離島医療に携わってきた経験から、誰もが簡単にできて継続できる MEC（肉 meet・卵 egg・チーズ cheese）食にたどり着きました。

＜肉・卵・チーズ＞でタンパク質と脂質など必要な栄養素を十分に摂取して、糖質中心の一般的な食事で陥った栄養不足を解消するのです。よく噛むことで、早食いや食べ過ぎを防ぎます。

MEC 食で健康的にやせ、血糖値・中性脂肪値・尿酸値などの数値がすべて正常化した患者さんは大勢います。血圧やコレステロールの薬の服用をやめたケースも無数にあります。

MEC 食では、ラード（豚脂）やバター、牛脂などの動物性脂肪を積極的に摂るよう勧めています。肉の脂肪分には人の体内では合成できない必須脂肪酸が含まれています。体に必要な栄養素を摂らないから、体調を崩したり病気になったりするのです。

アンダカシーの栄養素はタンパク質と脂質。1 袋でカラダをつくるタンパク質と必須栄養素である脂質がそれぞれ約 15g も摂れます。さらに糖質ゼロで、食べても血糖値はほとんど上昇せずダイエットにも最適です。ほどよい食感と腹持ちのよさが空腹を満たします。MEC 食を実践している人には、オススメの一品です。

渡辺信幸（わたなべ・のぶゆき）

こくらクリニック院長。1963 年生まれ。1991 年、名古屋大医学部卒業後、医療法人沖縄徳州会中部徳洲会病院に入職。伊良部島診療所院長、宮古島、石垣島徳洲会病院、徳州会新都心クリニック院長を経て、2010 年 6 月、徳州会こくらクリニック（那覇市）院長に（現職）。離島、救急医療の経験から、予防医療の重要性を説き、MEC 食の啓発活動に至る。著書に『一生太らない体をつくる「噛むだけ」ダイエット』『日本人だからこそ「ご飯」を食べるな～肉・卵・チーズが健康長寿をつくる』『「野菜中心」をやめなさ

い～肉・卵・チーズの MEC 食が健康をつくる』『肉食やせ！ 肉、卵、チーズをたっぷり食べる MEC 食レシピ 111!』。テレビ出演『主治医が見つかる診療所』（テレビ東京）、『林修の今でしょ！ 講座』（テレビ朝日）。全国で講演活動。自らがラジオ番組のパーソナリティーを務める FM レキオ 80.6MHz 「なべちゃんのレキオでダイエット」も好評。

半信半疑だった MEC 食で「健康的にやせる」、2カ月間で体重マイナス 17.8 kg !
吉村真麻さん（19才）



皆さんは、“ダイエット＝食べない”というイメージがありませんか？ 以前の私もそうでした。

中学生のときは水泳部でしたが、高校に入って運動をしなくなると、みると体重が増えました。さまざまなダイエット方法にトライしましたが、どれもリバウンドを繰り返して失敗しました。

気づけば、中学卒業時は 54kg だった体重が高校 3 年間で 85kg に。31kg の激太りです。何とかしたい！ という思いに駆られ、『ダイエット総選挙 2017 夏の陣』（TBS 系）に応募し、MEC 食ダイエットチームのメンバーとして出演しました。

渡辺先生の指導は、「肉・卵・チーズをしっかり食べること」。お肉が大好きな私は喜んだ一方で、最初は半信半疑でした。

おまけに途中から、「毎朝バターをひとかけら食べる」という指導も追加。さすがに「えっ！？」と驚きましたが、動物性の脂肪は肥満予防にも効果があるということでした。

すると、ダイエット中は空腹のつらさもなく、2カ月間で体重はマイナス 17.8 kg ! おまけに、悩まっていた肌荒れやニキビがなくなり、半年間止まっていた生理も、MEC 食を始めて 3 週間後に生理不順が解消しました。

この体験で学んだ大切なことは、「健康的にやせる」。やせても肌にツヤがなく、体が不調では元も子もありません。現在も肉・卵・チーズを積極的に食べていますが、リバウンドはなく体重を維持しています。

MEC 食を続ける上でアンダカシーは、間食に最適。健康なカラダをつくる材料になる、タンパク質と脂質が豊富だから、キレイにやせたい人にはオススメですね。



(左) 高校入学時。体重 54kg。(中央) 運動をしなくなり、体重は 85Kg まで増加。スカートが片足にしか入らない! (右) MEC 食ダイエットを 2 ヶ月実践して 67.2Kg に。中学時代の洋服も着られるように。

膠原病をキッカケに取り組んだ MEC 食。実家で製造しているアンダカシーが心強い味方に。

アンダカシーの龍華・國場麻梨江さん（33才）



家業は豚皮を揚げるアンダカシーなのに、“肉はカラダに悪い”と思い、若いころから玄米と野菜中心の食事を続けてきました。ところが、27歳で膠原病を発症。疲れが出て仕事もままならず、気分も塞ぎこんでしました。

29歳のとき、こくらクリニックの患者さんから「アンダカシーを食べて血糖値が下がった」という手紙が届いてびっくり。渡辺先生から「アンダカシーはカラダにいいんだよ」と言われ、私も MEC 食をスタート。

ところが、当時は「糖質を控えればいい」くらいに考え、自己流で MEC 食を実践。2017年、偶然飲んだフルーツジュースが引き金になり、膠原病の合併症で腎機能が低下。体が異様にむくんで体重は 62.3 kg に増えました。

その後、渡辺先生の外来を受診して、本当の MEC 食を実行したところ、むくみがひいて 3 週間で体重が 54kg に減少。初めて、MEC 食と糖質制限の違いを実感しました。

今では、タンパク質だけでなく動物性脂肪も多めに摂るようにしています。アンダカシーは、腹持ちもよくなるので、食べすぎたり、甘いものに手がのびなくなったりします。ダイエットをしている人は、最適なおやつです。今回、いつでも食べられるように携帯用のチャックを付け、味のバリエーションを増やしました。