

2019年5月14日  
日本ケロッグ合同会社



## ケロッグ「大豆プロテイン グラノラ」×日テレ・ベレーザ 選手と仕事を両立する忙しい女性アスリートの “朝”のたんぱく質不足をサポート！

### シリアルを使った朝の「時短×プロテイン」メニュー「ベレグラ」をベレーザ選手に提案

シリアル食品の世界シェアトップブランド「ケロッグ」を、日本国内で展開する日本ケロッグ合同会社（本社：東京都港区、代表職務執行者社長：井上ゆかり）は、不足傾向<sup>※1</sup>にある女性の朝のたんぱく質（＝プロテイン）摂取の啓発を目的として、女子サッカーチーム 日テレ・ベレーザ（本拠地：東京都稲城市、代表者：羽生英之）がスタートする「日テレ・ベレーザ フードパートナー」に参画し、選手と仕事を両立させる忙しい女性アスリートの朝のたんぱく質摂取をサポートいたします。

※1 Geriatrics Gerontol Int 2018; 18: 723-731 より



駒沢女子大学の学生とともに開発した  
ベレーザ選手向け時短プロテイングラノラメニュー「ベレグラ」



岩清水梓選手(右)、山下杏也加選手（左）を始めとする  
仕事と競技を両立する忙しいベレーザ選手たちの  
朝のたんぱく質摂取をサポート

### ■選手も仕事も両立する忙しい女性アスリートの“朝”のたんぱく質摂取をサポート

2018年プレナスなでしこリーグ優勝の強豪チーム、日テレ・ベレーザに所属する選手たちの多くは、クラブを離れた多くの時間を仕事や学業を掛け持ちしながら過ごす忙しい日々を送っています。クラブでは食のコンディショニングが保証されている選手たちも、忙しい日常生活においては、不規則な食生活に陥りがち。特に仕事の準備に忙しい朝の時間帯においては、アスリートの体づくりに不可欠なたんぱく質や食物繊維などの栄養を十分に含んだ食事メニューを個人で管理することは非常に困難となりました。

そこで、日テレ・ベレーザでは、パートナー企業の持つ様々な食のソリューションを活用し、選手の日常生活における食のコンディショニングをサポートする新たな取り組み「日テレ・ベレーザ フードパートナー」を発足。

日本ケロッグは、女性の“朝”のたんぱく質不足はアスリートであるベレーザ選手にも当てはまることに着目し、パートナー企業として本取り組みに参画。1食で20gのたんぱく質<sup>※2</sup>が手軽に摂れる「大豆プロテイン グラノラ」の選手への提供を通じ、選手と仕事の両立で多忙な毎日を送るベレーザ選手の朝のたんぱく質摂取をサポートいたします。

※2 1食分（60g）+低脂肪乳200gの場合



「大豆プロテイン グラノラ」をベレーザ選手に提供

## ■忙しいベレーザ選手の朝を彩る食べ方提案！産学共同開発の時短プロテインメニュー「ベレグラ」

「大豆プロテイン グラノラ」の選手への提供に加え、忙しいベレーザ選手でも手軽に実践できる食べ方についても提案。ベレーザ選手の栄養サポートを行う駒沢女子大学 健康栄養学科 アスリート栄養サポートプロジェクト チームをアドバイザーとして迎え、同学学生とともに、ベレーザ選手のためのグラノラを使用した時短プロテインメニュー「ベレグラ」を共同開発いたしました。

「ベレグラ」は、働きながらも選手として活躍する忙しいベレーザ選手でも、朝に手軽に作れる時短メニュー。カロリー控えめながら、しっかりたんぱく質が摂取でき、見た目も美しく、味も美味しいことも考案のポイントとして開発しています。全メニューとも1食に必要なたんぱく質がしっかり摂取できるメニューとなっています。

日テレ・ベレーザの代表的選手である岩清水 梓 選手は「朝は忙しく、なかなか意識してたんぱく質を摂りにくいけれど、この大豆プロテイン グラノラや、これを使ったメニューなら美味しく手軽に摂ることができる」とコメント。

駒沢女子大学人間健康学部 健康栄養学科 准教授 曾我部先生は「ベレーザ選手がプライベートでの食事を意識することはコンディショニングに重要だと感じています。その支援ができる本取り組みは有意義なものであり、関わらせていただいた本学の学生にとっても非常に良い経験となりました。」とコメントしています。



「ベレグラ」開発中の駒沢女子大学学生

## ■忙しい朝でも手軽にたんぱく質が摂れる4種類の「ベレグラ」メニュー

### メニュー1：『サバグラサラダ』

たんぱく質量 : 22.3g  
調理目安時間 : 約8分

[エネルギー] 397kcal

[レシピ]

- ① 玉ねぎ(1/8個)をみじん切りにして水にさらし、数分立ったら水気を切ってよく絞る。リーフレタス(1枚)を食べやすい大きさにちぎる。かいわれ大根(5g)は食べやすい大きさに切る。
- ② ①の玉ねぎ、水気を切ったサバの水煮(1/3缶)、マヨネーズ(大さじ1/2)、ヨーグルト(小さじ1)、練りからし(小さじ1/3)を混ぜ合わせ、最後に大豆プロテイン グラノラ(50g)を半分加えて和える。
- ③ ①のリーフレタス、かいわれ大根を皿に盛り付け、②を型などに入れてのせ、コーン(20g)と残りのグラノラを散らす。仕上げにパプリカ(粉)少々をかける。



[ポイント]

- 時間が無い朝は、コンビニのカット野菜で代用可。
- パプリカ(粉)はミントマトでもOK。
- マヨネーズは低カロリーの物でもOK。

### メニュー2：『グラノラかぼちゃスープ』

たんぱく質量 : 18.3g  
調理目安時間 : 約6分

[エネルギー] 495kcal

[レシピ]

- ① かぼちゃ(150g)の皮を下にして耐熱皿に並べる。電子レンジに入れ、600Wで2分加熱する。
- ② かぼちゃの皮をむき、フォークで潰す。
- ③ マグカップに②、牛乳(150ml)、コンソメ(小さじ1/2)、塩・こしょう(少々)、バター(5g)を入れて600Wでさらに2分加熱する。
- ④ パセリ(少々)を散らし、大豆プロテイン グラノラ(50g)を入れながらいただく。



[ポイント]

- かぼちゃは、冷凍でも代用可。
- 電子レンジではなく、鍋で全て加熱でもOK。
- さらに時間のない方は、コーンクリームスープをお湯ではなくホットミルクで溶いても可。

### メニュー3：『たまごチーズ焼きグラノラ』

**たんぱく質量** : 22.0g  
**調理目安時間** : 約 10 分

[エネルギー] 365kcal

[レシピ]

- ① ほうれん草 (50g)、ブロッコリー (50g) は一口大に切り、それぞれ茹でる。(冷凍のほうれん草、ブロッコリーの場合は凍ったまま耐熱容器にのせて 600W で 2 分程度加熱する。)
- ② 耐熱皿に①を縁取るように盛り付け、真ん中に大豆プロテイン グラノラ (40g) をのせる。ケチャップ (大さじ 1) を全体にかけ、グラノラの上に卵 (1 個) を割り入れ、上にピザ用チーズ (10g) をかける。
- ③ 1000W のオーブントースターで 5～8 分焼く。(魚焼きグリルやオーブンなどでも良い)
- ④ 残りのグラノラ (10g) をかける。



[ポイント]

- 時間がない時は、電子レンジ 600W 2～3 分加熱でも OK。

### メニュー4：『大豆プロテイン グラノラ ホットケーキ』

**たんぱく質量** : 24.2g  
**調理目安時間** : 約 10 分

[エネルギー] 575kcal

[レシピ]

- ① ホットケーキミックス (50g) に卵 (1/2 個)、牛乳 (大さじ 3) を入れて混ぜ、大豆プロテイン グラノラ (50g) の 1/3 を加える。
- ② フライパンにサラダ油 (大さじ 1/2) を入れて中火にかけ、フライパンが温まったら、一度ぬれ布巾の上において冷やしてから弱火にし、生地を 3 等分にして流し入れる。上に残りのグラノラの 1/3 をかける。
- ③ 2～3 分して焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。
- ④ お皿に 3 段に盛り付け、ギリシャヨーグルト (50g) をかけ、残りのグラノラと角切りにしたキウイ (1/2 個) をのせて、お好みではちみつをかける。



[ポイント]

- ギリシャヨーグルトが手に入らなかったら、水切りヨーグルトやヨーグルトなどで代用可。

### ■アスリートを支えるスタッフにも“朝プロ・ステーション”で忙しい朝をアシスト！

本取り組みの一環として、日テレ・ベレーザのクラブハウスには、ケロッグが実施しているオフィス向けシリアル提供サービス「オフィスケロッグ」を活用した朝プロ・ステーションを導入。選手の朝のたんぱく質摂取をサポートするとともに、ベレーザ選手も働くクラブに勤務するスタッフや、クラブハウスを訪れるジュニアアスリートに向けた食の支援も行います。

日テレ・ベレーザ クラブハウス内「朝プロ・ステーション」



### 【製品概要】

忙しい“朝”でも、たんぱく質がしっかり摂れる、「大豆プロテイン グラノラ」の特長

特徴 1： 1 食で、20 g のたんぱく質※2

特徴 2： 女性にうれしいイソフラボンを含んだ大豆由来の植物性プロテイン

製品名	大豆プロテイン グラノラ
内容量	350g
参考小売価格	618 円 (税抜)
発売日	2019 年 1 月 31 日より順次発売

※2 1 食分 (60 g) + 低脂肪乳 200 g の場合



## ■「日テレ・ベレーザ フードパートナー」について

日テレ・ベレーザの選手は、普段は働きながらアスリートとして活躍する選手も存在し、クラブでは食のコンディショニングを実践しているが、日常生活においては100%の栄養管理が難しい現状があります。そんな彼女達のクラブ内外での食や栄養分野においてソリューションをもつ外部パートナーの知見を取り入れつつ、サポートするべく本取り組みが発足。

### 日テレ・ベレーザについて：

日テレ・ベレーザは、東京ヴェルディの女子チームとして1981年に発足。設立当初から日本の女子サッカー界を牽引する存在で、多くのタイトルを獲得。日本女子代表にも数多くの選手を送り出しています。中高生年代の日テレ・メニーナ、中学生年代の日テレ・メニーナ・セリアスという育成組織を持ち、一貫した育成システムで世界に通じる選手の育成を続けている。クラブの創立50周年を前に、昨年はリーグ、リーグカップ、皇后杯の3冠を達成。



### 駒沢女子大学 健康栄養学科について：

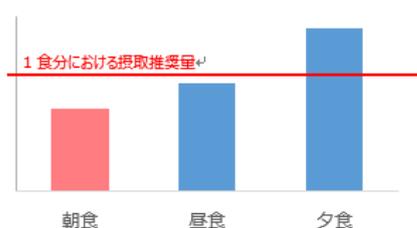
健康栄養学科では、「管理栄養士」の養成を行い、臨床心理学を重視し、スポーツ栄養学にも注力している。駒沢女子大学と日テレ・ベレーザとは「パートナーシップ提携協定」及び「コーポレートパートナー契約」を締結。教育分野における連携において、人間健康学部健康栄養学科によるベレーザの育成組織、日テレ・メニーナへの栄養指導の実施など学生にとっての新たな実践の場を創りだす一方で、さまざまな側面から女性アスリートを取り巻く環境改善のための取り組みを実施。

## ■不足しがちな現代女性の「朝」のたんぱく質摂取

3大栄養素のひとつ、たんぱく質（＝プロテイン）は、筋肉、血液、髪の毛などカラダを構成する必要不可欠な栄養素です。美しいカラダ作りをサポートする栄養素として、女性の間でも注目の高まるたんぱく質ですが、家事や仕事に忙しく活躍する現代女性は、朝食におけるたんぱく質の摂取量が不足してしまう「朝のたんぱく質不足」<sup>※1</sup>傾向にあると指摘されています。

※1 Geriatrics Gerontol Int 2018; 18: 723-731 より

### 【成人女性\*の「朝食のたんぱく質不足」傾向\*\*】



\* 30-64 歳

\*\* Geriatrics Gerontol Int 2018; 18: 723-731 より作図

## ■世界シェア No.1 のシリアルメーカー “ケロッグ”について

食品とブランドを通じて、世界に豊かさと楽しさを提供することを使命としています。1894年にケロッグ社の創設者である W.K.ケロッグが米国ミシガン州バトルクリークにおいて、保養所の人々のために食物繊維が豊富な穀物を材料に、食べやすく栄養が豊富な食品としてシリアルの原形となる「グラノーズ」を発明してから1世紀以上を経た現在では、180カ国以上で事業を展開する世界的な食品メーカーとなっています。2017年の売上高は129億ドルで、シリアルのメーカーとしては世界第1位、クッキー、クラッカー、スナックのメーカーとしては世界第2位の規模を誇ります。1906年の会社設立から113年にわたりケロッグのシリアルは世界各国においてご支持をいただいております。米国ケロッグ社100%出資の日本法人となる日本ケロッグは1962年に設立されました。1963年の「コーンフレーク」、「コーンフロスト（現：コーンフロステイ）」の発売以来、半世紀以上にわたって、太陽と大地の恵みを受けて育った、玄米、小麦、大麦、とうもろこしなどの穀物のエネルギーと、バランスのよい栄養がたっぷり詰まったシリアルを日本の朝の食卓にお届けすることを通じて、お客様の気持ち良い一日のスタートを応援しています。

### ケロッグ公式 Instagram (@kellogg\_japan\_official)

新製品や既存製品を用いたレシピ、コラボレーションメニューやイベント情報など、随時ケロッグの情報を発信していきます。



Instagram アカウント (@kellogg\_japan\_official)  
[https://www.instagram.com/kellogg\\_japan\\_official/?hl=ja](https://www.instagram.com/kellogg_japan_official/?hl=ja)

### ■プレスリリースに関するお問い合わせ先：

日本ケロッグ PR 事務局：株式会社プラップジャパン 渡部

TEL：03-4580-9103 FAX：03-4580-9129 MAIL：[kellogg\\_pr@ml.prap.co.jp](mailto:kellogg_pr@ml.prap.co.jp)

### ■ご掲載時のお客様からのお問い合わせ先

日本ケロッグ合同会社 お客様相談室フリーダイヤル：0120-500209

<受付：月～金 9:00～17:00 土日祝(祭)日除く>