

## ハナマルキ × 駿河台大学駅伝部 「液体塩こうじを使った定番アスリートごはん」公開

初の箱根駅伝出場を目指すチームの活力源となっている  
液体塩こうじメニューを公開



味噌・醸造製品メーカーのハナマルキ株式会社（本社：長野県伊那市、代表取締役社長：花岡俊夫、以下、当社）は、駿河台大学駅伝部の監督・徳本一善さん、管理栄養士・徳本梨江さん監修のスポーツをする方向けに食事メニューを紹介する「液体塩こうじを使った定番アスリートごはん」を2020年10月6日より公開します。

2012年より発売を開始した「液体塩こうじ」は、日本の伝統調味料である塩こうじを、当社独自の製法で液体化した調味料で、おかげさまで好評を博しており、2019年度の売上（家庭用）は対前年比140%増となりました。酵素の働きで食材の旨味を引き出す、柔らかくする、また塩こうじを液体化したことで味付けにも活用しやすく、様々な料理への汎用性が高いという特徴があり、消費者のあらゆる生活シーン、ニーズに対応できる「万能調味料」です。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響による「ステイホーム化」で約2人に1人が「健康になった」と実感しており、その「健康になった」と実感している方の約6割がウォーキング、約2割がジョギングをし、約8割が健康的な食生活を意識<sup>\*1</sup>しているなど、在宅化による運動不足解消のため、最近では手軽にできる「ウォーキング」「ランニング」を実施される方が増えてきています。

「液体塩こうじ」は食材の旨味を引き出す、また、液体化により万能調味料として幅広いメニューに使用できることや、時間が経ってもおいしさが続くなどの効果により、こまめなエネルギー補給のために食事を持参することが多いアスリートにぴったりの調味料です。そのため、今回は「スポーツ」、とりわけ「ウォーキング」「ランニング」に適したアスリート向けの液体塩こうじメニューを、普段から「液体塩こうじ」をご愛用いただいている、駿河台大学駅伝部の監督・徳本一善さん、管理栄養士・徳本梨江さんに監修していただきました。監督と管理栄養士という関係であると同時に、ご夫婦でもあり、頻繁にコミュニケーションをとりながら、念願である「箱根駅伝初出場」という大きな夢に向かって選手をサポートしていらっしゃるお二人ならではのレシピをご紹介します。

※1.出典：明治安田生命保険相互会社「健康」に関するアンケート調査（2020年9月2日）

## ■「液体塩こうじを使った定番アスリートごはん」概要

「液体塩こうじを使った定番アスリートごはん」は、スポーツの中でも「ウォーキング」「ランニング」に適した、液体塩こうじを使用したレシピを紹介する特別サイトです。駿河台大学駅伝部では、すでに寮で液体塩こうじを使用したメニューが提供されており、「アスリートごはん」では実際に部員の皆さまが食べているメニューを公開いたします。レシピは「駅伝・マラソンランナー向け」「健康のためにジョギングを取り入れている方向け」「ランナーに問わず、スポーツを楽しむ方向け」の3タイプに分かれており、広く自分に合ったレシピを取り入れることができます。また、「ウォーキング」「ランニング」に効果的なトレーニングについてもサイト内でご紹介し、本格的なトレーニングを積むランナーに問わず、スポーツを楽しむ方に向けた情報を発信いたします。

URL : [hanamaruki.co.jp/athletegohan.html](http://hanamaruki.co.jp/athletegohan.html)

### 【メニュー】

#### <駅伝・マラソンランナー向け>

- ・彩り野菜の塩こうじビビンバ



- ・スポーツ米握り



#### <健康のためにジョギングを取り入れている方向け>

- ・あとをひく、トマトのさっぱりサラダ



- ・さつまいもの塩こうじ煮



#### <ランナーに問わず、スポーツを楽しむ方向け>

- ・お野菜たっぷりあんかけ豆腐



- ・ジューシー鶏ハムサンドウィッチ



## ■徳本一善さん、徳本梨江さんよりコメント

長距離競技においては、適切なカロリーでより栄養価の高いものを摂取することがパフォーマンスアップの鍵になります。特に、満足のいく練習がしにくいコロナ禍で、最も意識したことは食事でした。「液体塩こうじ」は、まず、肉や魚を柔らかくする効果がありますので、ハードなトレーニングで食欲が落ちてしまいがちになっても摂取がしやすくなります。また、食材そのものの旨味を引き出すという効果も魅力的で、多くの調味料を使用しなくても十分においしくなります。コロナ禍で自炊が増えた学生でも簡単においしく味が決まることから、学生から好評です。

夢である「初の箱根駅伝出場」を目指し、トレーニングを重ねていく中で、液体塩こうじは重要な役割を果たしてくれました。私たちがどんなメニューで使用していたかを知っていただくことで、多くの方に、ランニングと食事、セットで楽しんでいただけたらと思います。

## ■ハナマルキよりコメント

徳本監督には、液体塩こうじを評価いただき、普段から積極的に採用し、選手のコンディション作りに利用いただけていました。

そのメニューを広く皆さんに知っていただきたく、このたび当サイトを公開しました。

選手のコンディション作りにおいて「食」をかなり重視されており、管理栄養士・梨江さんと日々、最適な食事を追求されています。お二方が考案したレシピは価値が高いと思います。

昨今「運動不足」というテーマが社会的にも取り上げられてきています。手軽な運動とともに、運動に適した「食」にも着目していただき、当企画を目にさせていただくことを通じて、生活を充実にしたものにしていただきたいと思います。

## ■徳本一善さんプロフィール



### 徳本 一善（とくもと かずよし）

駿河台大学陸上競技部駅伝監督

法政大学卒、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修士課程修了  
法政大学時代、4年連続で箱根駅伝に出場。2000年1区1位、2001年2区2位。

実業団の日清食品グループ時代には、2003年・2004年日本選手権5000m優勝。

2012年より、駿河台大学陸上競技部駅伝監督に就任。

2019年10月に行われた、第96回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会では総合12位、

今大会での箱根駅伝本戦出場を目標に活動中。

## ■ハナマルキ「液体塩こうじ」商品概要

米こうじと塩を丁寧に熟成させた塩こうじをぎゅっと搾った液体タイプです。塩こうじの生きた酵素の力と上品なこうじの旨味が、そのまま残っています。粒のない液体タイプだから計量しやすく、色々な料理に使えます。みりん、醤油などの代替調味料としても使えます。

商品名：液体塩こうじ 300ml

原材料：米こうじ、食塩/酒精

容量：300ml/本

栄養成分：（大さじ1杯 [15ml] 当り）

エネルギー24kcal、脂質0g、たんぱく質0.2g、

炭水化物5.7g、食塩相当量2.2g

URL：<https://www.hanamaruki.co.jp/shiokouji.html>

