

料理研究家・浜内千波さん開発

「速筋タンパク」が摂取できるオリジナルレシピを公開

～コロナ禍における子どもや家族の体力づくりに「速筋タンパク」を活用～

日本水産株式会社（代表取締役 社長執行役員 浜田 晋吾、東京都港区、以下「ニッスイ」）は、秋に運動会を控える子どもを持つ親 600 名を対象にアンケート調査(*)を実施し、体力の維持向上に繋がる新たな習慣を必要としている人が7割以上もいるという結果を受け、料理研究家の浜内千波さんとともに秋の運動会シーズンや日常の体力づくりを栄養面からサポートする「速筋タンパク」が摂取できるオリジナルレシピを開発しました。



速筋タンパクちくわ揚げ



お魚たっぷりちらし寿司



料理研究家 浜内千波さん

ニッスイでは、スケソウダラのもつ俊敏な動きの源となる瞬発力を発揮する「速筋」のタンパク質を、「速筋タンパク」という名称を使ってその認知獲得・向上を目指して2020年よりPR活動を行っています。

このたび実施した調査によると、コロナウイルスの影響で子どもの体力や筋力低下を感じている人は約半数いたにも関わらず、体力や筋力維持・向上のために何か行っている人はわずか3人に1人でした。

<主な調査結果>

- ・子どもの運動会は楽しめたと回答した人が 75.3%
- ・コロナウイルスの影響で子供の体力や筋力低下を感じている人は 42.3%
- 一方で、子供の体力や筋力維持・向上のために何か行っている人はわずか 33.8%
- ・家族で一緒に取り組める新たな習慣（食事や運動）を求めている人は 73.5%

これを受けて、浜内さんと「速筋タンパク」が簡単に摂取できるオリジナルレシピを開発しました。いずれのレシピも1品5～10分でできるような手軽さに加え、季節の食材と子どもが好きな食材を組み合わせしており、家族みんなで楽しめるものになっています。

持ち運びが簡単でぱくっと食べやすい「速筋タンパクちくわ揚げ」や、子供がお手伝いしながら親子で作る「たらカツピザ」「お魚たっぷり簡単ちらし寿司」をご紹介します。

なお、その他のレシピも含めて詳細は以下のニッスイ WEB サイトで順次公開します。

■<https://www.nissui.co.jp/recipe/specials/20211010/index.html>（10月12日公開予定）

■料理研究家 浜内さん考案の「速筋タンパク」が簡単に摂取できるレシピ紹介（一部）

<速筋タンパクちくわ揚げ>



●ちくわに水煮の大豆を詰め、みじん切りのピーマンを混ぜたホットケーキミックスの衣をつけて揚げます。

●ちくわと一緒に、大豆やピーマンも摂れるメニューです。パンケーキにも応用できます。



速筋タンパクちくわ

<たらカツピザ>



●「ごちそうたらカツ」と定番の具材で、シンプルに作れる。

●季節の長ねぎと合わせることで、長ねぎの甘味とたらカツのコクでさっぱり食べられ、カツのさっくり感が今までにない新食感のピザです。

●フィッシュピザとして、「おさかなミンチ」や「おさかなソーセージ」をプラスしても美味しくいただけます。

※「ごちそうたらカツ」は、スーパーのお惣菜売場などで販売しています。



ごちそうたらカツ

<お魚たっぷり簡単ちらし寿司>



●「おさかなミンチ」としめじやみじん切りのにんじんをマヨネーズで炒め、あら熱がとれたら「速筋タンパク 海からサラダフレック」やごまと一緒に酢飯にトッピングします。

●彩り鮮やかで食べやすいちらし寿司。季節の野菜を使ってもおいしく仕上がります。



速筋タンパク 海からサラダフレック



MSC おさかなミンチ

*調査概要

調査名：コロナ禍における子どもや家族の体力についての調査

実施時期：2021年8月28日～29日

対象：秋に運動会を予定している幼児（幼稚園児・保育園児）・小学生・中学生の子どもを持つ、全国の女性600名

方法：インターネットによる調査

■浜内千波さんプロフィール

料理研究家。栄養士。ファミリークッキングスクールを開校し、料理教室を主宰とともに、食ビジネス全般において商品開発・メニュー開発やプロデュースを手掛ける。講演会依頼多数、特に家族の健康をテーマにした講演には定評がある。テレビ番組に多数出演、雑誌・書籍も多数出版。

以上

【本件に関するお問い合わせ】

ニッスイ PR 事務局 (株)プラチナム内 / 担当: 木下、藤田、濱崎
TEL: 03-5572-6072 / FAX: 03-5572-6075 MAIL: nissui-pr@vectorinc.co.jp