

明治の宅配 健康ケア新聞

しろひげ

White beard made of Milk



続けられる！ 明日のための健康習慣⑤

毎日の食事の質を高める「のむヨーグルト」の開発の想い

1日では十分に摂りきれない栄養素を補える「明治メイバランスのむヨーグルト」。100mlの小さな罐に6大栄養素が含まれた手軽な1本です。開発に携わった中島綾子さんに、知られざる開発の苦労や商品に込めた想いを聞きました。

明治メイバランスの健康へのこだわり

明治メイバランスが培ってきた栄養食品設計の技術を、「毎日の食事の質を高める」ことに生かしたい。「明治メイバランスのむヨーグルト」はそんな思いから生まれました。

「明治メイバランス」は、1995年に医療機関向け商品として誕生しました。

2014年には一般のお客様にも商品が届くよう、「明治メイバランスMiniカップ」を発売。バランスよく栄養素が摂れるため、食事が摂れないときや体調がすぐれないときのサポート食としても多くのお客様



にご支持いただいています。

ヨーグルトを活かし食事にプラスできる商品

「明治メイバランスMiniカップ」の販売開始後、お客様からは「手軽に栄養が摂れてうれしい」といった喜びの声が届く一方で、「200kcalは多すぎる」「濃くて飲みづらい」「値段が高く毎日買えない」とのご意見をいただきました。

左図のイラストのように、3食しっかり食べているつもりでも、実は栄養素が十分に摂れていないことがあります。年齢を重ねるほど、食べる量が減るためその傾向は強まります。そのため、十分な栄養素を摂取するには、栄養バランスを考えて色んな食品

をメニューに取り入れなければなりません。ただ毎日・毎食それをやるのとても大変なことです。

そこで、カロリーを気にせず食事にプラスでき、栄養バランスを整える商品があればという思いから「明治メイバランスのむヨーグルト」が生まれました。

ヨーグルトは、乳たんぱく質が豊富でおなかにもやさしい食品です。ビタミンやミネラルが含まれていても、口の中に残りやすい独特な味が感じられにくいので、おいしく栄養素を毎日摂るための商品として最適な食材でした。

よりよい商品づくりを目指して

ただし、いざ開発が始まると課



中島綾子 (なかじま あやこ) 株式会社明治 食品開発本部 栄養開発部 開発2G



題は山積でした。今回の商品コンセプトは「不足しがちな栄養素をおいしく摂ること」。栄養素が多く入っていると味が飲みづらくなるだけでなく、工場で扱う原材料も多岐にわたります。その調整に通常の倍以上の時間と労力を費やしました。

さらに社内から「お客様に継続して飲んでいただけるような栄養素を追加したい」という声があり、当初の発売時期を遅らせて研究を重ねました。結果、「フラクトオリゴ糖」と「エネルギーになりやすい中鎖脂肪酸を多く含む油脂」を配合することができました。商品に携わる皆さんの思いが、「明治メイバランスのむヨーグルト」を発売へと繋げたのです。

こうして、1本100kcalで「たんぱく質・脂質・糖質・食物繊維・11種のビタミン・7種のミネラル」の6大栄養素がバランスよく配合された、新しいのむヨーグルトが誕生しました。

「仕事や家事が忙しくて3食バランスよく食べられない」「しっかりと食べているけれど、日々の疲れがとれにくい」など、少しでも健康に不安を感じている方にぜひおすすめしたいです。

動画で商品内容をチェック!



しっかり食べているつもりでも...

1日に必要な栄養素は不足しがち!

このメニューでは

- 糖質 食物繊維
- 亜鉛 カリウム
- パントテン酸 ビタミンA
- ビタミンB1 ビタミンB2
- ビタミンB6 ビタミンE

が不足しています。



朝 ・しらすと海藻のサラダ・牛乳・トースト・キウイ・コーンクリームスープ



昼 ・肉うどん・厚揚げ煮物・和風サラダ



夜 ・焼き魚(ぶり)・ほうれん草の辛し和え・ご飯・大根とワカメのみそ汁

※献立例の対象は65~74歳で身体活動レベルII(ふつう)の女性

この献立に1日1本「明治メイバランスのむヨーグルト宅配専用」をプラスすれば



不足しがちな栄養素を補うことができます!

●献立例の栄養計算による推定値(日本食品標準成分表2015(七訂)追補2019年)と「明治メイバランスのむヨーグルト宅配専用」(1本/100ml)(食物繊維、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンD、葉酸は中央値を使用)の栄養成分値合計の、「日本人の食事摂取基準(2020年版)の各栄養素の推奨量、目安量、目標量」に対する割合(%). 65歳~74歳女性(脂質、食物繊維、カリウムは目標量の下限値を使用。糖質は、炭水化物の目標量の下限値から食物繊維の目標量の下限値を差し引き算出。ナトリウムは、食塩相当量の目標量の上限値を使用し算出(ナトリウム(mg)=食塩相当量(g)×1000÷2.54).)

一人の医師の「やさしさ」が救った少年の命。

「明治メイバランス」は、ここから始まりました。

1978年、全身に重度の熱傷を負った男の子が、大病院に勤務する外科医のもとに運ばれてきました。そして男の子は、日増しに食欲をなくし、体力を落としていったのです。この子を救いたいと考えた医師は、ヨーグルトで栄養補給ができないかと考え、明治に問い合わせをしました。明治の研究者はすぐにブルガリアヨーグルトとその研究資料を抱え、医師のもとに急行。多量のカロリーを必要とする熱傷患者である男の子に、ハチミツを加え

たヨーグルトの投与を始めたのです。そこから男の子の体力は急速に回復。これをきっかけに、この手法が広まりました。

1986年には、この手法をベースとした「YH-80」が誕生。「YH-80」の栄養組成を踏襲した「明治メイバランス」は、おいしさ、栄養、使いやすさを兼ね備えた栄養食として、広く人々に提供されることとなったのです。



ご存知ですか？ 手ばかり栄養法

必要な食事摂取量が手で測れます！

体の大きさによって、必要な食事の量は異なりますが、手のひらは体格と比例します。手のひらを「食べる量のものさし」に使うのが手ばかり栄養法です。わかりやすく、忘れない覚え方です。これを参考に食事の量とバランスを自己管理できるようにしましょう！

1日にこれだけは食べましょう

ほどほどに食べる

人差し指と親指の輪の中に入る 果物類

しっかり食べる

魚 たまご 肉 とろふ

たっぷり食べる

両手1杯の緑黄色野菜

両手2杯のその他の野菜

その他に

ごはん 芋 牛乳

毎食軽く1杯～1½杯 (活動量によって変わる)

じゃがいも 中1個くらゐ

200 ml

気をつけましょう

お菓子 ～どれかひとつ～

和菓子 (おまんじゅう等) 洋菓子 (ケーキ等) スナック菓子 (ポテトチップス等)

人差し指と親指の輪の中に入る 片手の手のひらにのる 片手にのる

お酒 ～どれかひとつ～

ビール ブランデー ウィスキー 日本酒 ワイン

～適量は百葉の長、度が過ぎれば毒～

出典：ヘルスプランニング・あいち 手ばかり栄養法

脳トレクイズ

初級問題

なぞなぞクイズ

火も付けられるし、字も書けるものって何??

上級問題

あるなしクイズ

左にあって右にないもの、なーんだ?

左 【ある】 エスコート ニュージャージー バンジージャンプ ウイナー 働き者 (はたらきもの)

右 【なし】 リード ニューヨーク スカイダイビング ソーセージ 怠け者 (なまけもの)

中級問題

なぞかけクイズ

運命の人とかけまして、日本のお金と解きます。その心は?

解答

初級問題 火も付けられるし、字も書けるものって何??

【正解】ライター

中級問題 運命の人とかけまして、日本のお金と解きます。その心は?

【正解】「運命の人」は「運命」の「命」を「運」で置き換えて「運命」になります。

テーマ 運動不足の解消法

生活のちょっとした工夫やヒントをお聞かせください。

ヒトコト ふおーらむ

ご応募お待ちしております！

テーマにまつわるヒトコトを、下記項目を記載の上、編集部宛にご応募ください。

①ひとこと ②郵便番号 ③ご住所 ④お名前 (フリガナ) ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦性別 ⑧メールアドレスを記入の上、下記事務局宛にメールでお送りください。

次号に掲載された方にクオカード500円分をプレゼントいたします。

応募先・お問い合わせはこちら 明治の宅配 健康ケア新聞「しろひげ」編集部 shirohigepphoto@meiji.com

応募期間 2021年5月21日(金)

●我が家では、ゴミ箱がありません。指定のゴミ袋は、台所の隅にあるだけ。ちよつとのゴミでも、動き歩くことで、運動を心がけています。(50代女性)

●日常のちょっとした動作で筋トレをしています。歯磨きや髪を乾かすときにスクワット、信号待ちで踵上げ、テレビを見ながら表情筋トレーニングなど。毎日「コッコツ」貯筋しています。(30代女性)

●子供と一緒に好きなDVDをかけて、歌いながら踊ると楽しく運動出来ます。オリジナルダンスを作ったりもしています。(40代女性)

●「ロングプレス」をやっています。1日2回わずか5分。全身に力を入れ「ふうー」とお腹から思いっきり息を吐くだけ。肩こりが解消され体重もキープできています。(60代男性)

●「ロングプレス」をやっています。1日2回わずか5分。全身に力を入れ「ふうー」とお腹から思いっきり息を吐くだけ。肩こりが解消され体重もキープできています。(60代男性)

「まりげさん家の健康習慣」

no. 5

家族で京都の海の近くで暮らしているまりげさんファミリー。明治の宅配を10年以上続けているひいおばあちゃんと一緒に明治の宅配のいいところエピソードをご紹介します！

まりげさんファミリー

まりげさん だんなさん

長男くん 次男くん 三男くん ひいおばあちゃん