

**「自宅で過ごす」が7割以上！例年とは違う年末年始に
ひと味違ったおうちごはん“ケール鍋”でからだも心も健康チャージ！
～無料でケール粉末をGET！ケール de 年越しキャンペーンに参加しよう～**

キューサイ株式会社（本社：福岡市中央区、代表取締役社長：神戸 聡）は、12月11日（金）～14日（月）に全国の20歳～69歳の方を対象に「年末年始の過ごし方に関する調査」を実施いたしました。調査の結果、年末年始は「自宅で過ごす」と回答した方が73.2%、また年末年始に心配なこととして「時間を持て余す」や「家族の食事の準備」と回答した方が多いことがわかりました。そこで、当社は年末年始のご自宅での食生活にお役立ていただければと、粉末ケールを使用した栄養豊富な『管理栄養士 赤石先生考案 この冬おすすめのお手軽“ケール鍋”』をご紹介いたします。あわせて、粉末ケールの無料プレゼントのほか、「ケール de 年越しキャンペーン」を開催いたします。

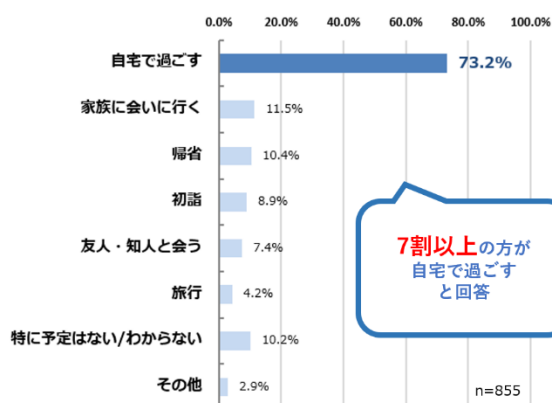


■ 背景

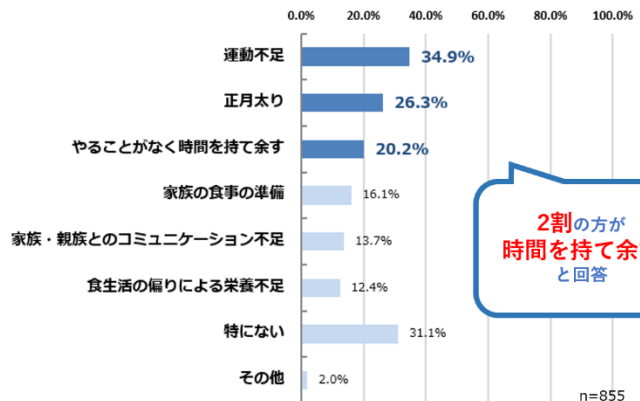
1) この冬は自宅で過ごす方が7割以上！健康面や時間の使い方、凝ったおうちごはんが関心事に！

「年末年始の過ごし方に関する調査」を行ったところ、今年は「自宅で過ごす」と回答した方が7割以上という結果になりました。さらに「今年の年末年始に心配なこと」を聞いたところ、運動不足や正月太りなどお正月ならではの心配事に次いで「やることなく時間を持て余す」や「家族の食事の準備」という回答が多く、自宅で過ごす予定ではあるもののおうち時間の過ごし方が決まっていない方や、家族の食事の準備を心配している方も多いようでした。そのような中、在宅生活を充実させる方法として「いつもより凝ったおうちごはん」を取り入れたいと考える方も多く、いつもと違った食事を楽しみにしている方も多いようです。

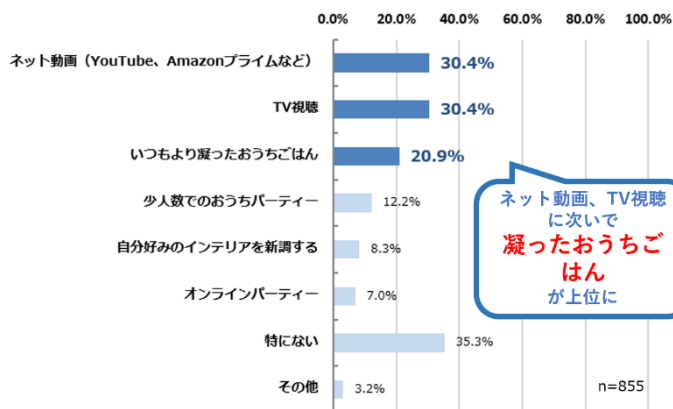
Q. 今年の年末年始は、どのように過ごす予定ですか？



Q. 自爾生活が続く中、今年の年末年始に心配なことは何ですか？



Q.外出自粛が続く年末年始に、在宅時間を充実させる方法として取り入れたいのはどんなことですか？

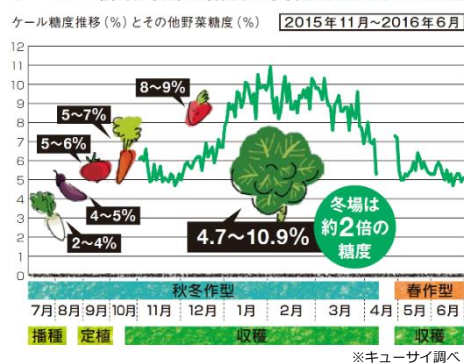


* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

2) 今が旬！イチゴと同等もしくはそれ以上の糖度！“冬”のケールのススメ

栄養豊富なことで知られるスーパーフード「ケール」は、実は冬が旬の食材です。冬に成長するケールは、葉が凍結しないように糖度を高めるため、ぐっと甘くなります。他の時期と比較すると約2倍の糖度となり、イチゴと同等もしくはそれ以上の糖度を蓄えます。野菜とは思えない甘みから、ケールに対するイメージが一変します。

ケールの栽培時期と糖度の変化(各種野菜との比較)



3) 健康・美容に役立つ栄養素が豊富！生命力あふれるスーパーフード「ケール」のチカラ

ケールは、「スーパーフード」と称される世界でも注目の緑黄色野菜です。青々と葉を広げたくましく成長するケールは、太陽の光をたっぷりと浴びて育つ生命力あふれる野菜です。ケールには、ビタミン、ミネラルのほか、食物繊維やカルシウムなど健康・美容に役立つ栄養素が豊富な野菜としても注目されています。

生命力あふれるケールのチカラを。

ケールは、紀元前より過酷な環境変化にも耐え抜き、自生し続けるキャベツやブロッコリーの原種です。大地・エネルギーと、大きな葉を花びらのように広げ太陽の光をたっぷり浴びてたくましく成長するケールは、栄養価も高く、からだも心も元気にしてくれる生命力あふれる野菜です。

健康・美容に役立つ栄養素がこんなに豊富！

ケールには、ビタミン・ミネラルをはじめ様々な栄養素が豊富に含まれています。「かケール」レシピで、たっぷりの栄養素もふりかケール!!

ポリフェノール

カルシウム

ビタミンK

ビタミンC

ルテイン

ビタミンE

食物繊維

そのほかにも、こんなに多くの栄養素や成分が含まれています。

- タンパク質
- ビタミンA (β-カロテン)
- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンB6
- ナイアシン
- 葉酸
- パントチン酸
- マグネシウム
- 鉄
- 亜鉛
- 銅
- マンガン
- カロチノイド (ルテイン)
- 糖質化合物 (イノシトリアミン酸)
- クエン酸
- クロロフィル

※参考元: ベネッセの食品成分表、日本食品標準成分表(2015年版)七訂より算出

■ 例年と違う年末年始に！栄養豊富でからだも心も温まる「ケール鍋」をご提案

栄養豊富でいつもとちょっと違ったおうちごはんのご提案として『管理栄養士 赤石先生考案 この冬おすすめの“お手軽”ケール鍋』をご紹介します。外出が少ない年末年始に、少し凝ったおうちごはんでご自宅でも特別感を味わいたい、自身や家族の健康面も気を付けたい、鍋を囲み家族でのコミュニケーションを楽しみたい方にオススメです。

■管理栄養士 赤石先生考案 『この冬おすすめの“お手軽”ケール鍋』 3選

1) 豆乳ベースでまろやか！お子さまも食べやすい！ ～牡蠣と湯葉の豆乳青汁の土鍋～



【材料（2人分）】

（具材）牡蠣 1パック、生湯葉、豆腐 1/2丁、ケール 1枚または1袋、白菜 1/8個、ねぎ 1本、しめじ 1/2袋、えのき 1/2袋、舞茸 1/2袋（スープ）粉末ケール、だし汁 1カップ、塩 3g（好みで調整する）豆乳 1カップ、みそ大さじ 2

【作り方】

- ①鍋に入れる食材は適当な大きさに切る。粉末ケールはだし汁で溶く。
- ②鍋に具材とだし汁を入れ、鍋の蓋をして火にかける。
- ③湯気が出てきたら、豆乳を加え弱火にして煮立ったら、味噌を鍋の縁に塗り 1分ほど加熱する。
- ④鍋に湯葉を入れてすくいながら食べる。
※生湯葉でなく煮込める湯葉（乾燥、揚げ湯葉等）は具材と一緒に煮てください。
※湯葉がない場合は、牡蠣の豆乳青汁の土鍋になります。

～赤石先生のおすすめポイント～

牡蠣に含まれる亜鉛は免疫力アップ効果が期待できます。また、ビタミン A、C、E を含むケールをスープで摂取することができオススメです！

2) 手軽につけだれアレンジ！～ケールと紅茶のしゃぶしゃぶ&ケール青汁つけだれ～

【材料（2人分）】

（つけだれ）粉末ケール、水またはだし汁、みりん 大さじ 2、酢 大さじ 2（しゃぶしゃぶ）好きなしゃぶしゃぶ用の具材、粉末ケール、紅茶（抽出液、市販のティーでも可。または茶葉でも可）、砂糖

【作り方】

（つけだれ）

- ①鍋にみりんと酢を入れひと煮立ちする。
- ②粉末ケールをだし汁または水で溶き、①と②を合わせて完成。
※好みで塩、醤油等の塩味を加える（しゃぶしゃぶ）
- ①しゃぶしゃぶの食材は適当な大きさに切る。
- ②粉末ケールを紅茶で溶く。または、水で溶いた場合は茶葉を鍋に入れる。
- ③②を火にかけて砂糖を加え沸騰したら弱火にし、しゃぶしゃぶの要領で食べる。



～赤石先生のおすすめポイント～

紅茶+ケール青汁でしゃぶしゃぶをサッパリと食べることができます。豚肉に含まれるビタミン B1 は疲労回復にも効果的で、糖質をエネルギーに変えてくれる役割があるので冬太り対策にもオススメです！

3) 家族で囲む異国情レシピ 旅行気分です特別感のあるディナーに！ ～エスニック青汁鍋～



【材料（2人分）】

（具材）豚バラ 150g、海老 4尾、あさり殻付き（塩抜き済み） 300g、ケール 1袋、レモンライス 1/2個、そのほかお好みの具材
（スープ）ごま油大さじ 1/2、にんにく（みじん切り）1かけ、唐辛子 1～2本、粉末ケール、ナンブラー大さじ 3、砂糖大さじ 2

【作り方】

- ①鍋に入れる食材は適当な大きさに切る。粉末ケールはだし汁で溶く
- ②鍋にごま油とにんにく、唐辛子を入れて弱火で香りが立つまで炒める。
- ③あさりと海老を入れ、あさりが開いたら具材と調味料、②を入れ火にかける。
- ④具材に火が通ったらスライスレモンを鍋に入れる。

～赤石先生のおすすめポイント～

豚肉、海鮮から良質のたんぱく質を摂取できることに加え、油と一緒に摂取することでケールにふくまれる脂溶性ビタミン（ビタミン A、K）を効率よく摂取できます。味もエスニックなのでいつもの鍋に飽きたら試してみてください！

識者コメント：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部管理栄養士 赤石 定典先生

コロナ禍で外出しにくい生活が続くと、ビタミンやミネラルに加えてカルシウムの不足が心配です。今が旬のケールは、様々な栄養素のほか、カルシウムも豊富なので、引きこもりがちな冬の時期には是非食べていただきたい食材です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミン D が豊富ななぎのご類と一緒に、さらにはビタミン D の吸収を助ける油と合わせることで効率よく摂取することができます。摂取したカルシウムを外に出さないように抑えてくれるイソフラボンが豊富な、味噌や豆腐などの大豆製品も併せて取りやすい鍋は、冬の食卓におすすめのメニューです。



あかいし さだのり
赤石 定典 先生

■キューサイの粉末ケールを先着で【無料】でプレゼント

キューサイ公式 LINE をお友だち登録していただいた方に、先着 5,500 名さま限定で「ザ・ケール マイルド風味 (3.5g×5 本セット)」を無料プレゼントいたします。創業 55 周年を記念した特別企画です。是非この機会にお試しください。

●お友だち登録はこちら <https://line.me/R/ti/p/%40355sbree>

●「ケール de かケール」特設サイト
<https://corporate.kyusai.co.jp/kakele/>



■ケール de 年越しキャンペーンを開催！

さらに、SNS への投稿いただいた方へ鍋などのアレンジレシピをさらにお楽しみいただける冬の鍋グッズと粉末ケールをプレゼントするキャンペーンも開催いたします。是非『管理栄養士 赤石先生考案 この冬おすすめのお手軽“ケール鍋”』をはじめ、ケール粉末を活用していつものメニューを手軽にアレンジいただき、おうちごはんをお楽しみください。

■SNS で投稿いただいた方の中から抽選で、冬の鍋グッズと粉末ケールをプレゼント

キューサイ公式 Twitter または、キューサイ公式 Instagram をフォロー、「#ケール」「#ケールワーク」「#ケール鍋」または「#かケール」をつけて、作ってみたケール鍋または、かケールレシピを投稿してください。抽選で 3 名さまにザ・ケール マイルド風味 (3.5 g×30 本) 1 箱とアレンジレシピをお楽しみいただける冬の鍋グッズをプレゼントいたします。

【キャンペーン名】	ケール de 年越しキャンペーン
【応募期間】	2020 年 12 月 25 日 (金) 11:00~1 月 31 日 (日) 23:59
【賞品】	抽選で 3 名さまに、ザ・ケール マイルド風味 1 箱と冬の鍋グッズをプレゼント

その他、当選発表、注意事項 については以下のページよりご確認ください。

<https://corporate.kyusai.co.jp/news/detail.php?p=4547>

■「ザ・ケール マイルド風味」の特長

- ・ 100%国産ケールを使用
- ・ 農薬・化学肥料不使用
- ・ 無添加 (保存料・酸化防止剤・着色料不使用)
- ・ キューサイ独自の 3 つの製法
 - 水にもなじみやすいさらりとした粉末にする「マイルドパウダー製法」
 - フレッシュ感のある色や風味を実現する「極・細粒製法」
 - 栄養成分の変質や分解を極力抑え、体への吸収を高める「凍結粉碎製法」



フォロー & 投稿で 3 名さまに当たる！

▼「ザ・ケール マイルド風味」の詳細はこちら

https://www.kyusai.co.jp/products/detail.html?prod_id=00074810&c_cd=001001001

【調査概要】

調査名：年末年始の過ごし方に関する調査
調査期間：2020 年 12 月 11 日(金)~14 日(月)
調査対象：20~60 代男女 855 人

調査対象地域：全国
調査方法：インターネット調査

【本件のお問い合わせ先、商品画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL : 092-724-0179 メールアドレス : koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索