

# 食べタイヨー! 知りタイヨー?



**FREE PAPER**  
で自由にお持ちください



特集

## “完全メシ”って聞いたことあるけどなにがすごいの? 完全メシは33種類の栄養素!

ヤマキのかつお節と  
かつお節プラスについて。  
割烹白だし誕生秘話も!



### 「からだシフト」糖尿病について～日本の現状

- ♡「日清食品」完全メシはこんな時に食べるのがおすすめ!
- ♡「ヤマキ」かつお節のいいところを教えます!
- ♡「食べタイヨー!知りタイヨー?」読者アンケートのご報告!

プレゼント!

#### 日清食品

完全メシセット  
100名様



プレゼント!

#### ヤマキ

2点セット  
100名様



プレゼント!

#### からだシフト

5品セット 100名様



# シリーズ累計 6,000万食\* 突破！

## “完全メシ”って聞いたことあるけどなにがすごいの？

※2022年5月～(日清食品調べ)。

### 「完全メシ」とは

完全メシとは、日本最適化栄養食協会認証商品で、「日本人の食事摂取基準」で設定された33種類の栄養素とおいしさのバランスを追求したブランドです。  
日清食品の最新フードテクノロジーを駆使することで、栄養素独特の苦みやエグみを抑え、普段の食事と変わらないおいしさと栄養との理想的なバランスを追求しました。  
たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素のほか、ビタミン・ミネラル・必須脂肪酸もバランス良く整え、しかもおいしく仕上げました。



栄養とおいしさの完全なバランスを追求しました



主要な栄養素がバランスよく適切に調整された食として、最適化栄養食に認証されました！

### 完全メシはどんな想いで作られたの？

現代ならではの食生活の課題を解決したいとの思いから、これまで日清食品がインスタントラーメンなどで培ってきたフードテクノロジーを駆使し、「日本人の食事摂取基準」で設定された33種類の栄養素とおいしさの完全なバランスを追求した「完全メシ」を開発しました

### 33種類の栄養素って何？ 「日本人の食事摂取基準」で設定された33種類の栄養素が整ってます！

たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ビタミンA
ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2
ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸
ビオチン	ビタミンC	カリウム	カルシウム	マグネシウム
リン	鉄	銅	亜鉛	マンガン
ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	n-3系脂肪酸
n-6系脂肪酸	飽和脂肪酸	ナトリウム	※推定値	

何が完全なの？ 「日本人の食事摂取基準」で設定された33種類の栄養素とおいしさの完全なバランスを追求した商品であることから「完全メシ」と名付けています。

### どれを食べても栄養バランスがよいの？

「完全メシ」シリーズはいずれも1kcalあたりの栄養素のバランスを整えて、しかもおいしく仕上げています。

### なんでこんなに栄養素が整っているのに、食べやすくおいしいの？

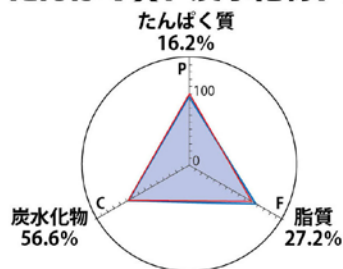
日清食品のフードテクノロジーを駆使することで、栄養素独特の苦みやエグみを抑え、普段の食事と変わらないおいしさを実現できています。

### カレーメシと何が違うの？

カレーメシのおいしさはそのままに、ビタミン・ミネラルなどの33種類の栄養素とおいしさの完全なバランスを追求しています。

(例) カレーメシ→たんぱく質：7.2g 完全メシカレーメシ 欧風カレー→たんぱく質：20.1g (推定値)たんぱく質、炭水化物、脂質の三大栄養素のバランスが整っています！

### たんぱく質、炭水化物、脂質の三大栄養素のバランスが整っています！



たんぱく質

20.1g

炭水化物の中の食物繊維

8.0g

完全メシカレーメシ 欧風カレー

理想の三大栄養素のバランス中心割合※1

※1 三大栄養素のバランスとは、食事の三大栄養素であるたんぱく質 (Protein)・脂質 (Fats)・炭水化物 (Carbohydrates) のエネルギー比のこと。グラフは、三大栄養素のバランスの指標範囲の中央値 (P:16.5%/F:25%/C:57.5%) を100として図式化。

※完全メシ カレーメシ欧風カレーの場合



# こんな時に食べるのがおすすめ！

時間のない朝にはスープ、お昼にはカレーメシ、夜には日清焼そば U.F.O. や汁なしカップヌードルなどがおすすめです。




## 子供に食べさせていいの？


一般的な食事より、栄養バランスが整っているからオススメです。

なお、18歳から64歳の方を対象にした栄養設計基準（登録番号 T-001）を満たす製品として最適化栄養食の認証を得ています。


## 日清の最新フードテクノロジーでとにかくおいしい！




**栄養炊き込み、ふっくら食感！**  
お湯をかけて5分で戻る日清食品オリジナルの製法を使い、お米と栄養素と一緒に炊き込むことで、米本来のおいしさそのままに栄養素の配合を可能にした日清食品独自の技術です。  
※カレーメシに使用しています。



**麺の味わいそのままに、栄養素配合！**  
麺の中心層の一部に小麦粉の代わりに食物繊維やたんぱく質を使用する3層製法技術で、おいしさそのままに栄養素を配合しています。



**肉本来のおいしさそのままに大豆や野菜もミックス！**  
大豆たん白や野菜などをまぜてミンチ状にしてフリーズドライ加工する日清食品独自の加工技術で肉本来のおいしさを追求しました。



**減塩技術で塩が少なくてもおいしい！**  
世界中から約170種類の塩を集めて研究を重ねたミネラルやアミノ酸などを配合する日清食品独自の減塩技術で、塩が少なくてもおいしく感じられるようになりました。

## 商品紹介



### 完全メシ 汁なしカップヌードル

謎肉、エビ、しょうゆの旨み…あのカップヌードル味の焼そば！

ペッパーをきかせ、しょうゆのコクと香りを引き立たせたソース。アクセントにメンマの風味を加えた、「カップヌードル」味焼そば！



### 完全メシ カップヌードル 汁なしシーフードヌードル

「カップヌードルシーフードヌードル」の味わいを表現！

ポークの旨みと魚介の風味をきかせ、アクセントに紅ショウガを加えた、シーフードヌードル味焼そば！



### 完全メシ カレーメシ 欧風カレー

濃厚ビーフとたまねぎの旨み！さらにバター風味がたまらない！

お湯かけ簡単調理の欧風カレー！コリアンダー、カルダモンなどのスパイスに、ビーフとたまねぎの旨みが凝縮。バターの風味が口いっぱいに広がる、濃厚でコク深い味わいのカレー！



### 完全メシ ハヤシメシ デミグラス

たまねぎとトマトの旨みでマジまろやか！

たまねぎを炒めたような香ばしさと甘みに、トマトのほのかな酸味、まろやかでコクのあるハヤシライス！



### 完全メシ キーマカレーメシ

香り高いスパイスがギンギンだぜ！

お湯かけ簡単調理のキーマカレー！オニオンなどの野菜とチキンの旨みをベースに、クミン、コリアンダー、カルダモン、クローブなどのスパイスをきかせた香り高くスパイシーなカレー！

## しかも、日本災害食認証も取得※！

※完全メシ カレーメシ 欧風カレー

NISSIN 日清食品 完全メシはおいしさや栄養のバランスを追求しています

# 防災食にも栄養を

**日本災害食認証**  
自然災害によってもたらされる被災(避難)生活を変えるために、必須の条件を備えた「食品」に付与される認証です。

栄養とおいしさのバランスを考えた商品  
お湯かけ5分の簡単調理  
インスタントなので保存が効く



完全メシとカレーメシ 見た目は似ててもここが違う！

**栄養バランス**



ビタミン、ミネラルなど33種類の栄養素を豊富に含んだ完全なバランスを追求しました

お湯かけ5分でちゃんとおいしいカレーだぜ

おいしさも栄養バランスも！ 完全メシで意識高い食生活を！

**理想的な栄養バランス**



①栄養バランス ②カロリ ③コスパ ④タイバ

鯉節屋・だし屋。

The Katsuboshi & Dashi Company.



1917年に初代・城戸豊吉が愛媛県伊予郡郡中（現伊予市）でのちのヤマキとなる「城戸商店」にて「花かつお」の製造・販売で事業を開始しました。家庭で削る手間から解放した削り節を商品化し、戦前にはトップメーカーになり、その後、「鯉だしの素」「めんつゆ」「割烹だし」と販売をしていき、削り節屋から「鯉節屋・だし屋」と発展しました。1917年の創業以来、100年にわたり「鯉節屋・だし屋」の道を一筋に歩み続け、その伝統の継承と革新を通して、「鯉節・だし」のおいしさと健康価値をお客様に届けています。



### かつお節について



### 発祥の地

鯉節発祥の地は紀州（和歌山県印南町）。基太郎という漁師が考え出し、のちに土佐（高知県）の与市というかつお節職人によって各地に広まったと言われています。

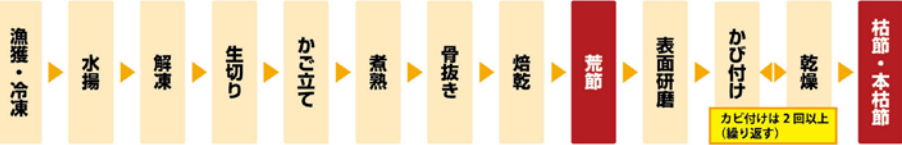
### 製造法『焙乾（ばいかん）』

薪を燃やして、煙でいぶし乾燥させる現代の鯉節に近い形の製造法がとられたのは江戸時代中期以降といわれています。

### 名前の由来

堅魚（カタウオ）から  
▶かつお干す▶かつお焼し  
▶かつおぶし

かつお節ができるまで（全工程）



さらにカビ付けと乾燥を繰り返したものは、「本枯節」と呼ばれます。

### かつお節のいいところ

「かつお節と聞くと、「和食」「お好み焼きにかける」「だしが取れる」といったイメージを持つ人が多いかもしれませんが、たんぱく質をはじめとする様々な栄養素を含むので、トッピングに、だし取りに、ちょっと使うだけで料理の味を引き立て、栄養もちょい足しできるなどいいところがたくさんあります。

#### 1 かけるだけ！ 3秒でおいしさUP

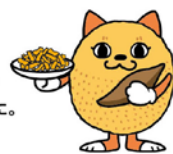
かつお節には「おいしい！」の素になるイノシン酸が含まれています。だから「開けて3秒」。何にでもパバッとかけるだけで、おいしさUPができるんです。

パタパタしがちな朝食の卵かけご飯やトーストに。毎日のお弁当に。家族で囲む晩ごはんに。買ってきたお惣菜にも。

食事は毎日のことだから、おいしく、でも手間をかけずに食べたいですね。

かつお節なら、包丁や加熱も要らず、パバッとかけるだけ。初めての子どものお手伝いにもぴったりです。

毎日の食事に「おいしい！」をプラスしてみませんか。



### かつお節について

**荒節**

焙乾香と言われる独特の香り残り、速やかな酸味のある味わい深いだしが取れます

**枯節**

カビの発酵効果でさらに水分が飛び、脂肪の分解や香りの変化により、甘く上品な香りのあるまろやかなだしが取れます。

### かつお節の削り方の種類

<p><b>薄削り</b></p> <p>0.2mm以下の厚さに削った節。荒節の薄削りは「花かつお」とも呼ばれる。トッピングの他、炒め物や煮物におすすめ。</p>	<p><b>厚削り</b></p> <p>0.2mmを超える厚さに削った節。コクのある濃いだしを取りたいときにおすすめ。</p>
<p><b>破片（破碎）</b></p> <p>かつお節の繊維に対して水平に削った後細かくしたもの。トッピングの他、炒め物や煮物におすすめ。</p>	<p><b>マイルド削り</b></p> <p>かつお節の繊維を断ち切るよう垂直に削ったもの。口当たりがやわらかくトッピングにおすすめ。</p>
<p><b>糸削り</b></p> <p>トッピング向き。お雑煮や数の子などお正月料理に使われることも多い。</p>	<p><b>粉末</b></p> <p>粉末状の節。そのまま料理に入られるので、味噌汁や煮物、お好み焼きなど、幅広く利用できる。</p>

#### 2 かつお節パワーで野菜をおいしく

おいしく野菜を食べるために、かつお節ならお手伝いできることがあります。

かつお節に含まれるイノシン酸が、トマトや白菜などに含まれるグルタミン酸と合わさると、相乗効果でうま味がUP！さらに、かつお節は舌味を抑える力があるんです。

だから、トッピングにしても「だし」を取って使っても、ピーマンなどの野菜の舌味がマイルドに。

「だし」を効かせれば、お塩控えめでもしっかりした味付けになるのも、家族みんなが嬉しいですね。

かつお節を上手く使えば、野菜がもっと好きになるはず！

野菜をおいしく食べたい方、毎日の食事に「うま味」をプラスしてみませんか。



#### 3 毎日の食事に栄養ちょい足し

かつお節は高たんぱく質食材。



たんぱく質はもちろん、食事でしか摂取出来ない9種類全ての必須アミノ酸や、DHA、EPAなどを含んでいます（※）。  
（※日本食品標準成分表 2020年版）  
かつお節の原料はカツオだけ。つまり「魚100%」にもかかわらず、魚臭さが少なく骨取りが不要なので、魚が苦手な方でも食べやすい食材です。

バランスの良い食事は、健康な身体作りには不可欠です。特に成長期の子供には、たくさん栄養を摂ってほしいですね。

ごはんにもパンにもサラダにもかつお節をかけて、毎日の食事に「栄養」をちょい足ししてみませんか。

# ヤマキ かつお節プラス

## ヤマキ かつお節プラス® について

「ヤマキ かつお節プラス®」では、毎日の食事に かつお節プラスすることでみんなの生活もちょっと プラスになる情報を紹介しています。 かつお節の歴史や、栄養、おいしい食べ方など たくさん情報が載っています。



かつお節の製造方法や種類、歴史などをわかりやすく紹介した 百科事典!



節節屋のヤマキだからできる自由研究! 定番メニューに かつお節をかけて様々な実験を行っています!

## ヤマキの自慢

### 花かつお、かつおパック

▶ 削り節カテゴリーメーカーシェア 全国 No.1  
※ インターネージ SCI 削り節カテゴリー 2010年4月~2025年3月購入金額

### めんつゆ 500ml

▶ 濃縮中容量 (351-700ml) つゆシェア 全国 No.1  
※ インターネージ SCI つゆカテゴリー濃縮中容量 (351-750ml) 2024年3月~2025年3月 (15~79歳 / 沖縄なし) 購入金額

### ストレートそうめんつゆ 500ml

▶ ストレートつゆ (瓶、PET ボトル) シェア 全国 No.1  
※ インターネージ SCI つゆカテゴリーストレートつゆ (瓶・PET ボトル) 2023年3月~2025年3月 (15~79歳 / 沖縄なし) 購入金額

### 割烹白だし 500ml

▶ 白だしカテゴリーシェア 全国 No.1  
※ インターネージ SCI 白だしカテゴリー 2024年3月~2025年3月 (15~79歳 / 沖縄なし) 購入金額

## 白だしの基本的な使い方・黄金比

▶ 詳しくは、「ヤマキ 白だし」で検索!



### 割烹白だし：水の黄金比

まずはこれを見て!

 スープお吸い物 1:9 例(20ml : 180ml...1.1人前)	 そうめん(湯) 1:7 例(60ml : 420ml...2.4人前)	 焼き込みご飯(米2合) 50ml : 日盛りまで
---	--	--

バリエーションが広がる!

 そうめんつゆ 1:3 例(30ml : 90ml...2.1人前)	 漬付け 1:2 例(100ml : 200ml)	 だし巻き卵(卵3つ) 小さじ2 : 大さじ2
 さつと昆布 1:7 例(50ml : 350ml...2.1人前)	 煮物 1:8 例(75ml : 600ml...4.1人前)	 煎・おでん 1:7-8 例(150ml : 1200ml...4.1人前)



\* タイヨ一導入商品一部抜粋



## ヤマキ 割烹白だし® について



### 白だしとは?

白だしとは、かつお節や昆布などからとった“だし”に 白醤油や淡口醤油、砂糖、みりんなどを加えて作った 万能調味料です。古くは中京、九州などの一部エリアで 白醤油にだしを合わせたものが販売されていましたが、 1994年にヤマキがだしをベースに淡口醤油を合わせた 『割烹白だし』を発売し、全国区の調味料になりました。

### ヤマキ割烹白だしの特徴

「ヤマキ割烹白だし」は料理の下味付けや煮物、だし汁 作りに最適で、素材の色そのままに かつお節の芳醇な 香りとかつおだしのうま味を加えることができます。 スープなどの簡単なものから、煮物などの本格的な 料理までこれ一本で味が決まり、和洋中間わず幅広い シーンでご活用していただけます。

## ヤマキ割烹白だしの誕生秘話

「ヤマキ割烹白だし」の発売は1994年。当時、一部の地域でしか普及していなかった「白だし」を初めて全国展開したのはヤマキでした。 当時の生活者の調査してみると、素材の色・味を活かすような調味料が求められていることが判明しました。 いざ開発に踏み切るものの、関東ではなじみのない調味料だったため、経営陣にはなかなか受け入れてもらえず、 2回のNGが出ました。それでも「これは必要とされる商品だ」と説得し続け、3回目ようやくGOサインが。 素材の色・味を活かすような調味料というコンセプトのもと、節節屋としてのノウハウを生かし全国で親しまれる 味を目指しました。しかし商品開発時には、ご家庭で使用するには時間経過とともに「白だし」自体の色が変わって しまうことが大きな課題となりました。そこで醤油選びや配合の改良を重ね、試食は50回以上も行き、ようやく おいしさや品質が担保された「ヤマキ割烹白だし」が完成しました。

## 白だし唐揚げ



材料【2人分】  
鶏もも肉 1枚  
サラダ油 適量  
片栗粉 適量  
【A】  
にんにくすりおろし 1かけ  
しょうがのすりおろし 1かけ  
割烹白だし 大さじ2



### 【作り方】

- 鶏肉を一口大に切る。
- 【A】の材料を合わせ、鶏肉を30分つけておく。
- 味が染みたら、片栗粉をまぶし油で揚げたらできあがり

## だし巻き卵



材料【2人分】  
卵 3個  
【A】  
水 大さじ2  
割烹白だし 小さじ2  
サラダ油 適量



### 【作り方】

- ボウルに卵を溶きほぐし、【A】を加えて混ぜ合わせ、ザルでこす。
- 卵焼き器に油を熱し、①の卵液を少量流す。 半熟状態になったら手前に巻く。巻き終わったら奥にずらし、油を足して再び①の卵液を少量流し入れ、巻いた卵を少し 浮かせて持ち下にも卵液を流し入れる。 半熟状態になったら奥から手前に巻いていき再び奥に戻す。 ①の卵液が無くなるまでくり返し焼いたらできあがり。

## あなたが試したい 白だしメニューは?



1 水で割るだけ! 簡単でおいしい! 白だしスープ



2 おだしが効いて ふわとろ! 白だし親子丼



3 うま味たっぷり だしじゅわー! 白だしからあげ



4 お手軽簡単 だしうま! だし巻き卵

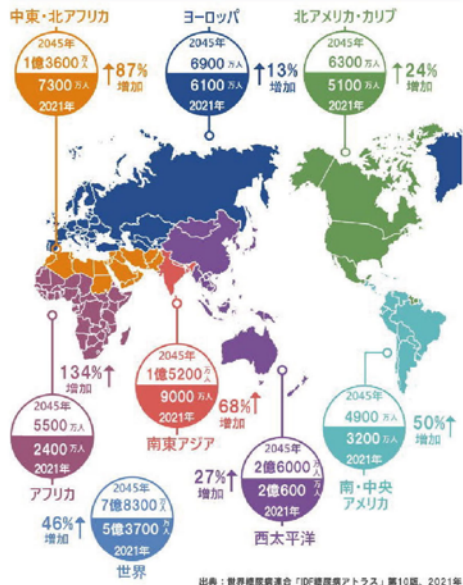
## ヤマキ商品 2点セット 100名様



## ヤマキ割烹白だし®は 「しらだし」と読みます

# 糖尿病について～日本の現状

世界の糖尿病人口は5億3,700万人(2021年)



世界の糖尿病人口は、約5億3,700万人。10人に1人が糖尿病とされている。推定では今後、2045年までに7億8,300万人(12.2%)に増加すると予測。



世界の糖尿病人口は増え続けている  
世界の糖尿病有病者の推定値と推移(20~79歳)  
単位：億人



## 【糖尿病について】

糖尿病は世界で5秒に1人の命を奪っている病気で、血液中の血糖値が慢性的に高い値を持続する疾患。大きく1型糖尿病と2型糖尿病に分かれており、1型糖尿病はインスリンをつくる膵臓の細胞が障害されることで起こるため、インスリン依存型とも呼ばれる。2型糖尿病では、食べ過ぎ・飲み過ぎや運動不足、ストレスなどにより膵臓の働きが弱まったり、インスリンの働きを阻害する物質が体内にたまることによって発症。日本人の糖尿病患者の90%以上が2型。(東京女子医科大学より)

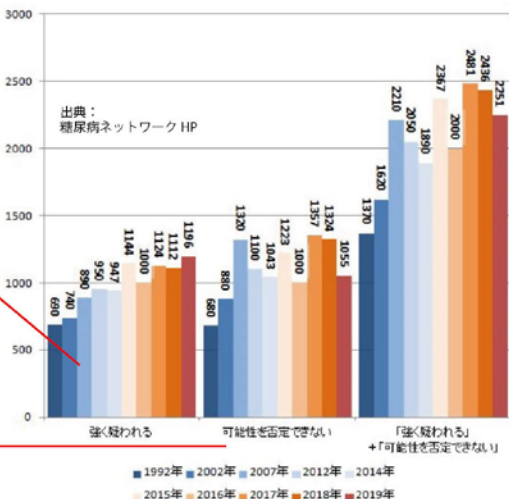
糖尿病の治療を受けている者の割合は増加傾向。

日本の総人口の15%を超える約2,300万人が糖尿病患者および予備軍、糖尿病予備軍は2007年以降減少傾向であるが、糖尿病患者は年々増加傾向。

### ■数字で見る日本人の糖尿病

- ✓糖尿病が強く疑われる者は、約1,200万人
- ✓予備軍を含めると約2,300万人
- ✓年間医療費は、1兆2,154億円
- ✓年間死亡数は、1万3,902人

### ■「糖尿病」と「糖尿病予備軍」の人口推移(日本)



【糖尿病を強く疑われる者】  
現在治療を受けている割合は55.6%。  
(男性56.0%、女性55.0%)  
約半数は治療を受けていない。

【糖尿病の可能性を否定できない者】  
2007年の1,320万人をピークに減少傾向!  
特定健康診査(メタボ健診)などによる  
予防効果が出ているとみている。

## □糖質制限とは？

### ■広がる糖質制限食の市場

糖質制限でのダイエットに注目が集まったことをきっかけに「糖質制限食」に人気が集まっている。最近では外食でも糖質コントロールメニューが増えている。

### ■「糖質」とは・・・

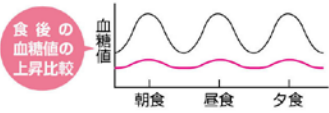
糖質は三大栄養素の「炭水化物」に含まれていて、血糖値を上げる原因になっています。糖質を制限することで、血糖値の上昇を抑えることができます。

### ■糖質制限したほうが良い理由とは？

- どんな食事？ 食べ物に含まれる糖質量を控えて、血糖値の急激な上昇を防ぐ食事。
- なぜ？ 血糖値の急激な上昇は、肥満の原因と言われている。
- どうやって？ 血糖値を上昇させる原因は糖質。糖質量を控えた食事をしよう！

### ■糖質オフだといふこと

- ① 血糖値、血清脂質の改善
  - ② 体重、糖尿病管理指標の改善
- 糖質が多い食事をとると急激に血糖値が上昇し、インスリンが発生する。インスリンは脂肪を蓄える働きを持つ為、エネルギーとならなかった糖質は脂肪へと変化する。低糖質な食事にする事で、急激な血糖値上昇を抑えることが大切!



「糖質コントロール」とは？  
糖質を1食20~40g、1日合計70~130g以内にコントロールして、血糖値の急激な上昇を防ぐ食事法「ロカボ※」に準じたものです。  
※「ロカボ」とは、ローカーボハイドライトを基にした造語で、緩やかな糖質制限を意味します。



三菱食品は、北里大学北里研究所病院の山田悟先生が理事長を務める「食・楽・健康協会」に加盟し、この考えに賛同しています。

## □普段の食事に含まれる糖質ってどれくらいあるの？



- | 糖質の多い食材       | 糖質の少ない食材     |
|---------------|--------------|
| ●米 ●小麦類(パン・麺) | ●肉 ●卵製品      |
| ●蕎麦等の麺類       | ●魚 ●芋類等以外の野菜 |
| ●大豆以外の豆類      | ●菓子          |

## <1日あたりの平均糖質摂取量>

※令和5年国民健康・栄養調査報告より算出 ※()前回復

男性：252.7g(255.4g)

女性：205.8g(207.5g)  
(いずれも20歳以上)

## ◀ 糖質コントロール スープ&ドレッシング ▶



5品セット 100名様

※日本食品標準成分表 2015(7訂)対比での糖質オフ率

商品名	糖質	オフ率
糖質60%オフ	0.4g/1食(15g)当たり	60% オフ※
糖質35%オフ	0.4g/1食(15g)当たり	35% オフ※



毎日のお買い物にスーパーマーケットタイヨー、ビッグハウス、ベストリカー、イキイキ生鮮市場、オークビレッジをご利用いただき、また「食ベタイヨー! 知りタイヨー?」をご愛読いただきありがとうございます! 毎号巻末にて実施しているアンケートに皆様からの貴重なご意見を多数賜り、本当に感謝しております。皆様のご意見ご感想は全て読ませていただき、今後もより良いお店作りや商品などに反映できるよう努めてまいります。今回は2025年に発行された70号から75号までのご回答を報告させていただきます。あなたの回答は何パーセント?

## 70号 応募総数 2,391枚



**Q** タイヨーへ求める事を教えてください

**品揃えについて**

- 惣菜、お弁当、魚、お菓子、パン等の種類充実
- 惣菜、お弁当の少量サイズを作って欲しい

**その他の意見**


- 駐車場の整備・店舗通路の確保
- レジ待ち解消(セルフレジ希望)・クーポン、割引の充実
- 新店舗OPEN希望・目玉商品の充実・商品の料理レシピ紹介

**アンケート結果 (円グラフ):**

- 安さ 41%
- 品揃え 13%
- 新鮮さ 7%
- 美味しさ 4%
- 今のままで十分 3%
- 品質 3%
- 子育て支援・高齢者への支援 2%
- 安心・安全 2%
- モヤシ 2%
- その他 24%
- PB・オリジナル商品の拡大 1%

**キャラクター:** neko-ryu, mo-yashi, anshin-anzen, shoyu-ryu, kumamechan

## 71号 応募総数 2,392枚



**Q** みそ汁に入れる好きな具材はなんですか?

**その他の意見**

- 好きな具上位の具材を2~3種類組み合わせ(組合せ多数あり)

**少数意見**

- 納豆・とうがん・かに・ズッキーニ
- さば缶・ブロッコリー・ウインナー・トマト

**アンケート結果 (円グラフ):**

- 豆腐 15.8%
- その他 28.2%
- 豚汁・けんちん汁の具 0.8%
- キャベツ 0.7%
- 大根と油揚げ 1.1%
- 里芋・さつまいも 1.5%
- なす 1.9%
- あさり・しじみ 2.9%
- 玉ねぎ 2.6%
- じゃが芋 4.1%
- 油揚げ 4.6%
- ねぎ 4.8%
- 大根(切り干し大根含む) 6.8%
- なめこ(その他きこ類含む) 8.1%
- 豆腐とわかめ 3.2%

**キャラクター:** neki-kamo, waka-me, kyu-inari, ota-shi

## 72号 応募総数 1,978枚



**Q** ポテトチップスの好きな味付けは?

**その他の意見**


- ピザ・ピザチーズ
- しあわせバター・全部
- フレンチサラダ・チーズ
- 何でも・渚のカルパッチョ
- 幸せの極みだし・食塩不使用・醤油

**アンケート結果 (円グラフ):**

- のり塩 51%
- コンソメ 18%
- 塩 11%
- うすしお 8%
- 黒胡椒 2%
- カラムーチョ(わさび含む) 2%
- ガーリック 1%
- サワークリームオニオン 1%
- すっぱムーチョ 1%
- BBQ 1%
- その他 4%
- ジャガイモコベール 4%

**キャラクター:** shajigainko, shajigainkobee, shan-onchan, pizza-pis

## 73号 応募総数 2,292枚



**Q** みんな大好きハイチュウ! 好きなフレーバーは?

**その他の意見**

- パイナップル
- みかん・オレンジ系
- メロン・マンゴー・コーラ
- ドラゴンフルーツ・シークワーサー
- ラムネ・桃・グレープフルーツ

**アンケート結果 (円グラフ):**

- グレープ 43%
- ストロベリー 20%
- グリーンアップル(青りんご) 14%
- りんご(赤) 2%
- すっぱいチュウ(レモン) 2%
- 全部 1%
- ミカワ 1%
- 巨峰 1%
- ヨーグルト 1%
- マスカット 1%
- その他 15%

**キャラクター:** mikan, rin-kou, fuji-ya, ichi-ko

## 74号 応募総数 2,319枚



**Q** 食欲の秋! 肉派? 魚派? それとも〇〇派?

**その他の意見**


- 麺・新米・ご飯と味噌汁
- 練り物・ビール・豆腐
- 卵・何でも

**アンケート結果 (円グラフ):**

- 魚 42%
- 肉 29%
- その他 10%
- きのこ 2%
- スイーツ・デザート 2%
- 野菜(芋含む) 4%
- 両方 5%
- 果物(栗含む) 6%
- カスモンテラコ 6%

**キャラクター:** kashimon-terako, shoyu-ryu, makuro, haru

## 75号 応募総数 2,547枚



**Q** カレーのトッピングで一番合わせるものは?

**その他の意見**

- 醤油・マヨネーズ

**面白い意見**

- タバスコ・いちごジャム
- ポテトチップス

**アンケート結果 (円グラフ):**

- カツ(肉系) 20%
- チーズ各種 15%
- フライ(魚介・コロッケ含む) 13%
- 福神漬 10%
- 卵料理(生・茹で・焼き) 10%
- サブリン 10%
- イットビー 10%
- ココロさん・ピッコたん 10%
- 唐揚げ・ハンバーグ・ウインナー 3%
- 納豆 2%
- トッピングなし 3%
- ソース 4%
- 野菜(焼き・蒸し・揚げ) 5%
- らっきょう 5%

**キャラクター:** tonka2, wai-ter, itto-bee, kokoro-san, picco-tan

全部で10個！見つかるかな？  
まちがいさがしに挑戦！

キレイに咲いた  
チューリップたち  
かわいいわね♡



まちがいさがし答案

●左の風車は右の風車より大きい ●左の豚は右の豚より小さい ●左の牛は右の牛より小さい ●左の羊は右の羊より小さい ●左の鶏は右の鶏より小さい ●左の草花は右の草花より小さい ●左の雲は右の雲より小さい ●左の空は右の空より小さい ●左の地面は右の地面より小さい ●左の背景は右の背景より小さい

**「食ベタイヨ-! 知りタイヨ-!」**  
**「ご意見・感想やキャラクター似顔絵を大募集！」**  
タイヨ-のキャラクターの似顔絵や本誌に対するご感想を書いてハガキまたは封書に郵便番号、住所、氏名、電話番号、ご利用店名を記入の上、左記宛先までお送り下さい。  
〒314-0144 茨城県神栖市大野原3-1-27  
**（株）タイヨ- ナレッジチーム 食ベタイヨ-編集部**  
★お送りいただいた方には抽選でオリジナルグッズをプレゼントします。

**豆知識情報**

**コーヒーのなぜ?の話**

**世界のコーヒブレイク文化**

忙しく過ぎていく日々の中、ゆっくり寛ぐコーヒブレイクの時間は癒しのひと時です。コーヒの風味を楽しみながら心身をリフレッシュできる習慣は、世界各地で親しまれています。

**アメリカ**

コーヒブレイク発祥の国とも言われるアメリカ。「アメリカンコーヒ」と聞けば薄いコーヒを想像しがちですが、本国では浅・中煎りコーヒが好まれているそう。苦味が少なく、スッキリした味わいのコーヒを1日に何杯も飲むそうです。

**フランス**

かつて「ドリップ式」のコーヒ抽出方法を確立させ、世界各地にコーヒ文化を広めたフランス。そんなフランスではどっしり苦味の強い深煎りコーヒが主流で、エスプレッソやカフェラテにして飲まれています。

**日本**

かつては肉体的労働者向けの甘いミルクコーヒ缶が主流だった日本のコーヒブレイク。最近ではコンビニコーヒの台頭やコーヒ専門店が増加し、気軽に色々なコーヒを楽しむようになり、一人当たりのコーヒ消費量もなんと世界10位に。仕事が忙しくなりがちだからこそ、ほっとくつろげるコーヒブレイクの時間はとても重要。

**編集後記**

ご愛読ありがとうございます

**日清食品、ヤマキ、からだシフト、アンケート報告の情報はいかがでしたか？**

皆さんこんにちは!! 77号はいかがでしたか?  
今回はまずスタートに「完全メン」!! 皆さん、完全です!! これを食べれば完全です!! しかし人ですから栄養摂取をすることだけが食ではないと私は思います。みんな楽しんで自分への褒美にスイーツなども必要です。ただ1週間の食事の中で数回でも完全メンにしてもられば糖質制限にもなりますので気にしている方は要チェック商品となります。私は一個では足りなくて2個食べて超完全体と言っていたら、意味がないと言われましたが...何事も適量です!!  
合わせて「からだシフト」も糖質カットされた商品となります。味は美味しく価格も手が届きやすいのでぜひお試し下さい。何事も無理な制限ではなく、少しずつ取り入れることが大切です。過度に気にして「ストレス」が溜まってしまったら逆効果になります。ゆっくりと自分のペースで始めていきましょう  
ヤマキでは「かつお節」の作り方から白だしについてのお話でした。かつお節作りは一度、鹿児島で見ることがありますがとても手の込んだ工程を行うことでうまみが増していきます。かつお節を考えた人はよくここまでカチカチにしようと思ったなあと思議でしようがないですが...アンケートも6号分をまとめました。いつもお答えいただきありがとうございます!! 今後の参考にさせていただきます。次号では皆様からのイラストを掲載します。今後もタイヨ-ビッグハウス、ベストリカー、情報誌「食ベタイヨ-! 知りタイヨ-?」をよろしくお願ひ致します。

『食ベタイヨ-! 知りタイヨ-?』編集部

**食ベタイヨ-! 知りタイヨ-? 第77号 プレゼント応募用紙**

コピー可

**応募方法**

この応募用紙を切り取って、必要事項をご記入の上各店サービスカウンターにある応募箱にご投函下さい。  
※応募箱以外での受付はいたしていません。

★お願ひ★ 各商品お一人様、一回のみのご応募とさせていただきます。重複でのご応募は無効となります。

①どちらのプレゼント企画が希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。

日清食品 完全メンセット   
  ヤマキ商品 2点セット   
  からだシフト 5品セット

②タイヨ-、ビッグハウスのご利用頻度 □に1つだけチェックをご記入下さい。

月1~2回未満   
  週1回   
  週2~3回   
  週4回以上

③77号の食ベタイヨ-! 知りタイヨ-?で良かったと思う内容はどれですか?

表紙   
  日清食品   
  ヤマキ   
  からだシフト   
  タイヨ- アンケート   
  まいがいさがし  
 豆知識   
 編集後記   
 その他 ( )

どんなところが良かったですか?

④あなたが試したいヤマキの「白だし」メニューは? (P5 参照)

- ①白だしスープ
- ②白だし親子丼
- ③白だしからあげ
- ④だし巻き卵

⑤本誌に対するご意見・感想をご記入下さい。

ふりがな	年齢	性別
氏名	歳	男・女
住所	〒 -	
電話	ご利用店舗名	店
応募期間	令和8年3月1日~令和8年4月30日まで	
当選発表	ご当選者の方には当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます。	

**タイヨ-の店舗紹介 38**



**タイヨ-第38号店**  
**ビッグハウスみどりの店**  
2019年4月 OPEN  
営業時間/8:00~21:45  
住所/茨城県つくば市  
みどりの2-39-1  
☎/029-886-7211

**店長から一言**

ビッグハウスみどりの店は2026年4月でまる7年になります。周囲の発展がめざましく、オープン当初からご新規のお客様までも多くいらっしゃいます。安心・安全を第一に皆様に喜ばれる地域一番店を目指してまいります。今後ともビッグハウスみどりの店をよろしくお願ひ致します。

**店長の好きな惣菜は?**

カツサンドです。初めて見た時に厚さに感動しました。1切れのボリュームがあり食べ応え抜群です。昼食のもう一品ほしい時におすすめです。

※ご応募いただいたお客様に関する住所、氏名、電話番号などの個人情報については今回のプレゼント対応のためにのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。