



報道関係各位

自粛生活で食事の調理時間や栄養バランスに悩む方が7割にも。

野菜不足や栄養バランスの偏りを解決！ 養命酒製造のフリーズドライ粥「五養粥」を使った 野菜ちよい足しレシピ



養命酒製造株式会社（本店：東京都渋谷区 代表取締役社長 塩澤太朗）は、続く自粛生活の中、「食事に関するアンケート」をインターネットで実施。 ※2021/6/24～7/2 実施、n=479

アンケートでは「コロナ流行前と比較して自宅で食事をするが増えた」と答えた方が約6割。食事についての悩みでは、「調理にかかる時間や手間」「栄養バランス」を挙げる方が約7割と多い結果となりました。

当社では、自宅で「美味しく、無理なく、ヘルシーに」食事を楽しんでいただけるよう、ハーブの知識を活かした商品開発やレシピの考案を行っており、このアンケート結果も受けて、当社製品フリーズドライ粥「五養粥」に野菜や卵などをプラスするだけの“野菜ちよい足しレシピ”を考案（レシピ監修：管理栄養士、国際中医薬膳管理師 植木もも子）。

ホームページ（<https://www.yomeishu.co.jp/health/3993/>）などで公開いたします。

「五養粥」は1食あたり70～80kcalと低カロリー※。健康素材とゴロゴロ野菜を組み合わせた、お湯をかけて約1分で作れるお粥です。丸麦や黍、黒米などの雑穀も使用しているので、素材の食感もお楽しみいただけます。

この「五養粥」に野菜とタンパク質をプラスすれば、カロリーコントロールをしつつも栄養バランスを補い、満足感が得られる1食に。

どれも5分もあればできるレシピなので、疲れているときや忙しい日にもおすすめです。

※ごはんお茶碗1杯分(150g/約250kcal)と比較した場合。

■フリーズドライ粥「五養粥」を使った“野菜ちよい足しレシピ”

<https://www.yomeishu.co.jp/health/3993/>

使ったのは…	レシピ	
<p>五養粥 黒 (74kcal) 香味醤油のkokく深い中華風醤油味</p> 	<p>冷えが気になるときの「ほっこりニラ玉粥」</p> 	<p>ひじき、海苔、ワカメで腸活！「ミネラルたっぷり海の黒づくし粥」</p> 
<p>五養粥 白 (76kcal) 粒々食感、生姜入り白湯仕立て</p> 	<p>こっくり温玉と豆乳が生姜白湯に合う！「温玉豆乳イソフラトマト粥」</p> 	<p>くずし豆腐とシャキシャキえのきの「白い美肌粥」</p> 
<p>五養粥 赤 (78kcal) 濃厚な旨味、三種のハーブ&トマト味</p> 	<p>塩分0ツナ缶と野菜でバランスアップ「ツナとレタスのサラダ粥」</p> 	<p>ほうれん草をプラス、濃厚でもヘルシー「とろーり濃厚チートマ粥」</p> 
<p>五養粥 黄 (80kcal) ほっこりかぼちゃ入り和風味</p> 	<p>かぼちゃ入り和風だしと納豆がマッチ◎つるつと腸活「ネバネバ納豆粥」</p> 	<p>お豆に豆腐、きゅうり、生姜もプラス！デトックス「豆豆ジンジャー粥」</p> 
<p>五養粥 緑 (70kcal) 緑米、緑豆を使ったほうれん草&豆乳味</p> 	<p>カロテン豊富な人参、パセリを加えて「すりすり人参のさっぱり粥」</p> 	<p>緑豆に香味野菜セロリ、豆乳もプラス！「セロリとオートミールの巡らせ粥」</p> 

■養命酒製造の「五養粥」 <https://www.yomeishu-online.jp/id255/>

5種セット(10食分)：2,800円(税込)

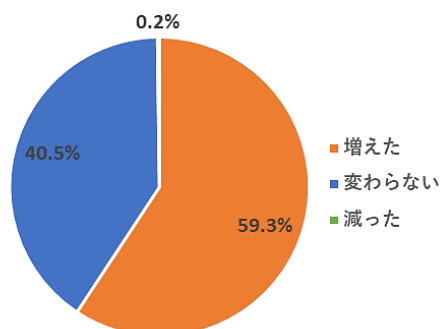
健康素材×ゴロゴロ野菜。お湯かけ約1分で作れるフリーズドライのお粥。プチプチ食感の黒米や丸麦、黍や緑米などの雑穀や、松の実、緑豆などのこだわり素材を手軽にとることができます。



■「食事に関するアンケート」調査結果（2021/6/24～7/2 実施、n=479）

◇「コロナ流行前と比較して自宅で食事をすることが増えた」と答えた方が約 6 割

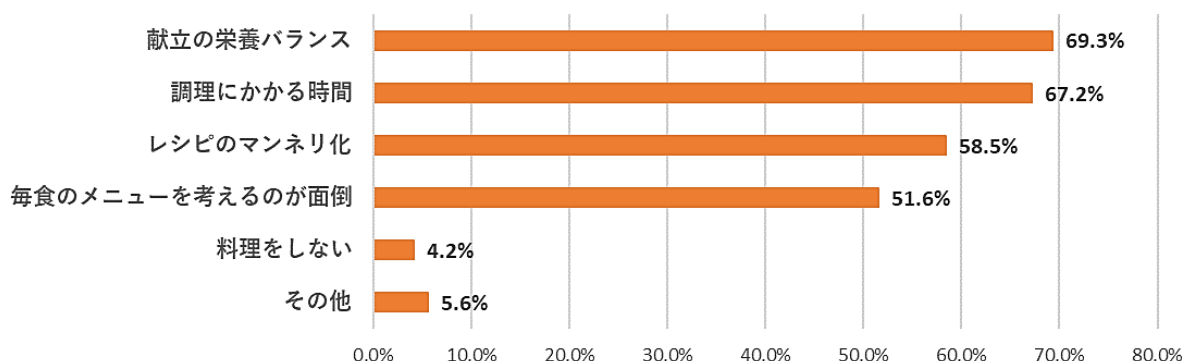
・コロナ流行前と比較した自宅での食事の頻度



◇「調理にかかる時間や手間」「栄養バランス」に悩む方が約 7 割

◇半数以上の方が、「レシピのマンネリ化」「毎食のメニューを考えること」を気にしているという結果に

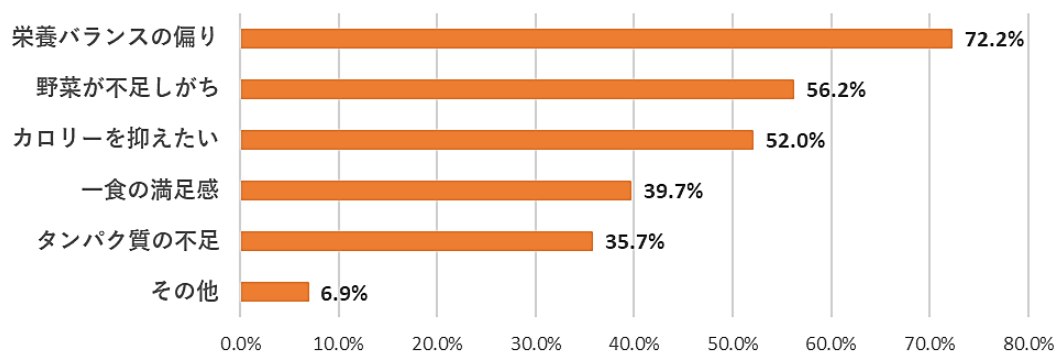
・料理をする際に気になること（複数回答形式）



◇食事で気になること 1 位は「栄養バランス」、2 位「野菜不足」、3 位「カロリー」

◇4 割の方が「一食の満足感」、3 割半が「タンパク質の不足」が気になると回答

・食事をする際に気になること（複数回答形式）



本リリースに関する問い合わせ先

養命酒製造(株)マーケティング部 山本 梢(やまもと こずえ)

TEL : 03-3462-8196 FAX : 03-3463-9808 MAIL : k-yamamoto@yomeishu.co.jp

養命酒製造株式会社

代表者名：代表取締役社長 塩澤太朗 東京都渋谷区南平台町 16-25

コード番号 2540 東証・名証 第1部

www.yomeishu.co.jp