



# 夢づくり住宅ニュース

2013年 4月号

## 「タニタ食堂」コラボ商品を徹底チェック！ ～お米からお菓子まで！どこまで広がる？「タニタ食堂」コラボ商品～

「タニタ食堂」のレシピ本はベストセラーとなり、社員食堂を忠実に再現したメニューが食べられる丸の内タニタ食堂も大人気。最近ではさらに、お米やお菓子、DVDまで、タニタ食堂とのコラボ商品が続々と発売されています。その最新情報をお届けします。

参照：日経WOMAN

### ★CMでもおなじみ 「タニタ食堂(R)金芽米」



#### 栄養価が高く低カロリー

「タニタ食堂の金芽米」は、丸の内タニタ食堂で使用している金芽米を、もっと幅広い人々に食べてもらおうと商品化されたもの。無洗米とパックご飯をラインナップ。2種類とも2012年11月に発売されました。

東洋ライス広報部によると、金芽米とは「胚芽のロさわりの悪い部分だけを取り除き、栄養豊富な金色に見える胚芽の部分を残すとともに、白米では精米時に取り除かれてしまう栄養価の高い「亜糊粉層（あこふんそう）」を残しているお米のこと」だといいます。構想から50年以上もかかって「サイカ式精米法」という精米法で可能になった技術なのだとか。

金芽米に残っている亜糊粉層が水を大量に吸収してご飯の粒が大きくなる分、従来の白米より10%少ないお米で同じ量のご飯が炊きあがるため、食べる量を変えずに、摂取カロリーを10%程度減らせるのだそう。ちょっと難しい話になりましたが、例えば、炊き上がり100あたり白米は168kcalなのに対して、金芽米は144kcalと、24kcalも減らすことができるということです。

「口当たりは白米と同じうえ、栄養価が高く甘みと旨味の元となる健康糖質を作る酵素が多く含まれているお米」だそうで、つやつやで真っ白なお米はもっちりしていて甘さがあり、冷めてもおいしいのが印象的です。



### ★サクマ製菓「タニタ食堂(R)ごほうびキャンデーRN」



2012年12月に発売されたサクマ製菓の「タニタ食堂（R）ごほうびキャンデーRN」は、健康的なダイエットを提案する“カロリー計画キャンデー”というもので、フルーツキャンデーに野菜と栄養成分をプラスし、1粒10kcalとカロリー管理がしやすい商品となっています。

2012年3月に第一弾が発売され、果実感をUPした商品がこの第二弾。オレンジ味には、にんじんパウダー（βカロテン）が入り、イチゴ味には濃縮トマト（リコピン）、青りんご味にはホウレンソウパウダー（鉄分）が入って3つの味が楽しめます。

同社商品企画部は、「“キャンデーのサクマ”はダイエットイメージが比較的薄いですが、一方で“健康計測器メーカーのタニタ”はその対極にあるので、コラボが成功すれば、その意外性から話題になるのでは？と考えました」と話します。

1年近くタニタとやり取りを続け、他社の機能性キャンデー（ゼロカロリーなど）とは違うタニタらしい商品を提案してほしいと宿題をもらい、開発したもののなのだとか。

同商品のタニタらしさとは？

「タニタの“健康のためにはかる”というコンセプトを元に、キャンデーも1粒10kcalにすることで摂取と消費を管理しやすくしました。それがタニタらしさとなっています。タニタ食堂では野菜を上手に取り入れているので、キャンデーにも野菜と栄養成分をプラスすることで、美味しく手軽に野菜と栄養素を摂取できるようにもしました。」とのこと。

「低カロリー・甘味料では甘味が落ちてしまう為、通常は高甘度の甘味料を使うのですが、タニタからは控えるように提案されたので、全体の味が弱くならないように苦心しました。野菜の味は通常は野菜臭さを弱めるのですが、野菜らしさを出すために、あえて野菜の風味を強めています」と味づくりにもこだわったようです。

実際に食べてみると、確かにあまいだけでなく、野菜の味わいと香りがしっかりとっていて、今までのキャンデーにはない味わいです。個別パッケージには、“ウォーキング約1、4分”など、消費カロリーの目安が1粒ずつ書いてあります。1、4分ウォーキングすれば、1粒分がナシになるんですね♪

### ★おいしく健康に「間食健美シリーズ」



粟山米菓から発売されているタニタ食堂（R）監修のおやつ「間食健美」シリーズには、2012年9月に発売された「間食健美十六穀」、「間食健美黒ごま」、コンビニ商品の「タニタ食堂（R）監修のおやつ十六穀」と、2013年2月に発売されたコンビニ商品の「タニタ食堂（R）監修のおやつ黒ごま」の4種類があります。



左から、「間食健美十六穀」、次が「間食健美黒ごま」、「タニタ食堂（R）監修のおやつ十六穀」一番右が「タニタ食堂（R）監修のおやつ黒ごま」。1個装を約8枚入の食べきりサイズにすることで、2袋目を開けるひと手間ができて、食べ過ぎの抑制につながるのだそう。味はすべてしょうゆ味。

同社マーケティングチームによると、「カロリーを気にして、お菓子を食べることに抵抗を感じている方にも、おいしく、楽しく召し上がっていただけるお菓子を提供したい。そんな当社の思いとタニタ食堂のコンセプトが合致していたことから、商品づくりの監修をお願いしました」とのこと。ちなみに同商品のメインコンセプトは、“食べ過ぎを防ぎ、おやつと上手に付き合う”“からだに良いものをおいしく食べる”です。

開発に際して工場では、それぞれの素材の味を活かした飽きのこない味付け、食べごたえのあるボリボリとした独特な方や堅焼き食感、カロリー・栄養素など、全体のバランスを考えた商品作りが大変だったとのこと。お米・おから・練りこみ素材をそれぞれ生地に入れる割合、焼き釜の温度や焼き時間、商品の形や生地の厚さを調整するなど、さまざまな苦労があったそう。

食べると、普通の煎餅と比べると、かなり堅い！奥歯でしっかりと噛まないといけません、この堅さが満足感を高めてくれる感じ。薄めのやさしいしょうゆ味なので、ゴマや雑穀の香りを感じることができて美味。

### ★スイーツだってあります！「タニタ食堂(R)の100kcalデザートシリーズ」



次はスイーツ！森永乳業「タニタ食堂（R）の100kcalデザートシリーズ」から、2011年3月発売の「タニタ食堂（R）の100kcalデザートカスタードプリン」と、2013年3月12日に発売された「タニタ食堂（R）の100kcalデザートチーズプリン」をご紹介します。

左：「タニタ食堂（R）の100kcalデザートカスタードプリン」右：新発売の「タニタ食堂（R）の100kcalデザートチーズプリン」。同シリーズは、初年度（2011年）の累計売上が販売計画の2倍の10億円を達成。カスタードプリンには「黒みりん」を、チーズプリンにはオレンジペースト入りマンゴーソースを入れることで、味のアクセントになっている。

これらのプリンは、タニタ食堂の栄養士監修により、“美味しさ”と“満足感”を実現しながら、かつ通常のプリンの3～5割（同社従来プリン比）にカロリーを抑えた100kcal（1個85gあたり）。人工甘味料は使用せず、スパイスや調味料を隠し味に使うことで、甘さやコクを出すようにしているのだとか。

ちなみに2011年に発売したメープル味には醤油、2012年冬に発売したキャラメル味にはコショウを加えるなど工夫をしています。

森永乳業デザートマーケティンググループでは次のように説明しています。「消費者調査によると、女性を中心に、“デザートを食べる時にカロリーが気になるが、低カロリーデザートは美味しくないイメージがある”との声があることがわかりました。以前にもカロリーを抑えたデザートを発売しましたが、販売には苦戦していました。そんな中、レシピ本がベストセラーになるなど、低カロリーと美味しさを両立させたタニタであれば、ノウハウやアドバイスを頂けるのではと考え、監修を依頼しました」と語ります。

### ★自宅でも楽しめる「タニタ食堂定食キット」

三越伊勢丹通信販売が運営する会員制の商品宅配サービス「エムアイデリ」では、百貨店にて並び銘店の味から、安心・安全に配慮した有機食材、毎日の暮らしに欠かせない定番品など、約1200品を紹介しています。その中に「タニタ食堂定食キット」があります。

2013年1月に販売開始されたこの食材キットは、「さばの竜田揚げレモン風味定食」（1人前 魚キット189円、野菜キット880円・税込）と「豚肉のキムチ炒め定食」（1人前 肉キット200円、野菜キット1000円・税込）の2種類を用意。タニタ食堂のレシピはすでに世の中を席卷してはいますが、食材が多品目にわたるため、一般家庭での調達、調理が困難という声もあり、その問題を解決すべく登場した商品なのだそう。



左は「さばの竜田揚げレモン風味定食」の出来上がりイメージ。右は「豚肉のキムチ炒め定食」の出来上がりイメージ。1汁3菜で、野菜たっぷりの立派なタニタ食堂の定食が家庭でも楽しめる。さばの竜田揚げのキットの方がやや人気とのこと。

左は「さばの竜田揚げレモン風味定食」。上が魚キット、下が野菜キット。右は「豚肉のキムチ炒め定食」上が肉キット、下が野菜キット。2種類とも肉・魚と野菜を別々購入することができ、2人前のキットもある。見事に多品目！

同社営業本部によれば、「タニタ食堂最大の特徴であるカロリーと塩分。それらの数値通りのキット食材にする為、食材の切り方やサイズなどはミリ単位での仕様となっております。特に野菜は、切り方やサイズにより油脂分などの吸収率が変化するため、各メーカーには多大なご協力をいただいて完成しました。」

「エムアイデリ」は配達日と時間帯の指定がOKで、必ず手渡しでお届けとのこと。お届けエリアは1都6県。自宅で簡単にタニタ食堂の定食が楽しめるこのキットは3月末までの販売で、4月からは新メニューになる予定。

### ★「タニタ食堂(R)のしあわせレシピDVD+BOOK～バースデー&クリスマス編～」



タニタ食堂の料理本で、なおかつ低予算、簡単、ローカロリーで華やかな食卓を提案してくれているレシピ本。DVDもついており、37分間の映像には、パーティーらしいコース料理メニューが料理初心者でもわかるように丁寧に紹介され、さらにパーティー用のテーブルコーディネートまで教えてくれます。

タニタ食堂のメニューとパーティーとはイメージがなかなかむずびつきませんが、「カロリーと塩分が控えめな食事は、どうしても見た目が地味なイメージになりがちなので、初心者でも手軽に華やかなコースメニューが作れるアレンジを考案しました。また、テーブルウェアや食器類はfranc francさんにご協力いただき、華やかな食卓を演出するコツを映像で紹介できるよう工夫しました」と話す。

シリーズ化は未定らしいですが、お花見やウェディングなど、時節ごとのパーティーメニューのレシピを紹介するDVDをシリーズ化でされるかもしれません。

付属の34ページの豪華ブックレットには3種類のスイーツのレシピを掲載。タニタ食堂のコンセプトとダイエットのコツもわかりやすく説明されています。

# 快適なベッドルームの作り方

みなさん、ベッドルームでどう過ごされていますか？眠る以外で何かをするという人は案外少ないのではないのでしょうか？例えば読書をしたり、映画を見たり、お酒を飲んだり。まるでリビングやダイニングにいるかのような過ごし方をベッドルームでできたら、今よりもっと毎日が楽しくなるはずですよ。

参照：HOUSE STYLING by dinos



## 適切なベッドの配置で心地よい睡眠環境づくり

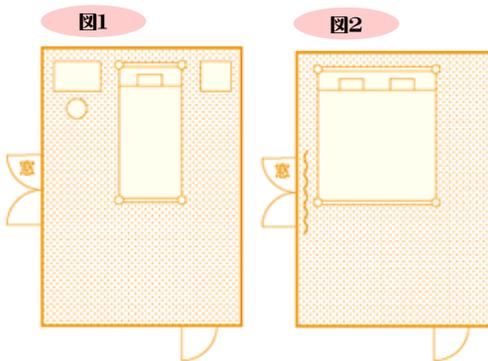
ベッドの配置でよく見かけるのが、壁や窓際にベッドサイドをぴったりとくっつけているお部屋。「部屋をできるだけ広く使いたい」という気持ちはわかりますが、この配置では動作のための空間が確保されていないためベッドメイキングもしづらく、ついつい掃除もおざなりに。体からの放熱により壁に結露が発生したり、窓際の場合は、窓の近くの空気が冷やされるため、体が冷える恐れも。そもそもベッドルームは眠るためのお部屋。快適な睡眠を得るためにもベッドの配置には気を配りたいものです。



### Point 3方向に空間をつくる！

オススメなのは、図1のようにベッドの両サイド、足元といった具合に、3方向にスペースを設けること。外気の影響を受けづらく、またベッドメイキングや普段のお掃除などもしやすいため、健康的な睡眠環境をつくることができます。理想は壁から60cm離すこと。動線が確保されるため、空間としても使いやすく、また引き出しや扉を開閉するスペースもできるためサイドテーブルなど家具を置くこともできます。

もし、家具のサイズなどの関係からどうしても壁際に置くしかないという場合は、少なくとも壁から10cm程度は離すよう心がけましょう。ベッドメイキングはもちろん、掛け布団を垂らすこともでき、布団がスレるのを防止できます。（図2）



- 1 窓のところに頭（枕元）をもっていかない。
- 2 収納（クローゼット）の前は最低90cm！
- 3 通路としての空間は最低50cm！

「通路の50cmを確保できる余裕がない」など、実際のお部屋には制約もあると思いますが、50cmは無理でも45cmはとれそうかな・・・、ちょっとずらしてみようかな、それだけでも快適な寝室に近づく1歩になります！

### Pick Up Style



ベッドと同シリーズのサイドテーブルを使うことで落ち着いた印象に。スペースも生まれるので、ドレッサーなどを置くこともできます。



両側にサイドテーブル、足元にはベンチを置くことで、よりくつろげるベッドルームに。

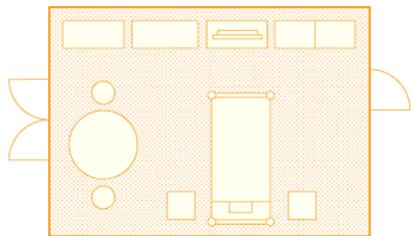
## 「ホテルの客室がお手本！ワンランク上のホテルスタイル」

ベッドの配置が決まったなら、次は部屋全体のレイアウトです。ここで大切なのは睡眠以外にベッドルームでどう過ごすかということ。本を読む、映画を見る、お茶を飲むなど、過ごし方に合ったレイアウトを組むことで、今よりもっと快適なベッドルームをつくることができます。



### Point 目指すはホテルのような過ごしやすさ

オススメなのは、図1のようにベッドの両サイド、足元といった具合に、3方向にスペースを設けること。外気の影響を受けづらく、またベッドメイキングや普段のお掃除などもしやすいため、健康的な睡眠環境をつくることができます。理想は壁から60cm離すこと。動線が確保されるため、空間としても使いやすく、また引き出しや扉を開閉するスペースもできるためサイドテーブルなど家具を置くこともできます。



間取りは約9畳程のお部屋を例にコーディネートをしたもの。ワンルームの広さでもこういったレイアウトが可能です。

### アロマの香りでリラックス

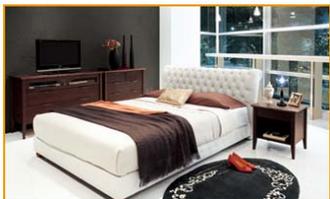
1日の疲れを癒し、リラックスしたい寝室には、リラクゼーション系の香りがおすすすめ。ラベンダーや、カモミール、イランイランの香りには安眠とリラックス効果があります。



アロマスプレーを部屋にまいたり、ハンカチなどに数滴たらして枕元においても。

### Pick Up Style

テレビ台やチェスト、サイドテーブルなど家具を同系色でまとめると、より落ち着いた雰囲気のお部屋を演出できます。



## 「暗めの灯でリラックスできる空間づくりを」

夜、眠る前の時間を少し暗めの空間で過ごすことで、ぐっすり眠るための体の準備ができるといいます。ベッドルームをよりリラックスした空間へと変える意味でも、照明の使いかたは覚えておいて損はありません。大事なところは部屋全体を照らすのではなく、明るい部分と暗い部分をつくってあげるとのこと。



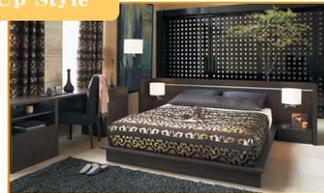
### Point 部屋全体を照らさず、明暗をつくる

例えば、天井の蛍光灯は消して、ベッドの両サイドに白熱灯のスタンドを配置する。それだけでも、十分にリラックスできる空間をつくることができます。その際は、1灯は、照明器具の首を振って向きが変えられるタイプのもを選びましょう。手元を照らす必要がない時には間接照明として壁面や天井を照らすことができるので、オススメです。

あとは部屋の明るさを見ながら、部屋のコーナーや、ベッドの足元などに照明を追加していくことで、部屋全体に優しい灯が広がり、リゾートホテルのような、ゆったりとした空間を作ることができます。配置する照明器具の種類は、背の低いスタンドでもよいですが、家具や観葉植物の陰に配置するのであれば、床置きスポットライトや、クリップライトがオススメです。



### Pick Up Style



手元を照らす照明と、壁などに灯をあててお部屋の表情を作る照明を分けて設置。



サイドテーブルを置くスペースがない場合は、フロアスタンドをセレクトするという方法もあります。



### キャンドルの灯は癒し効果

就寝前に部屋の電気を少し落とし、キャンドルを灯して雑誌を眺めたりしていると、だんだん気分が落ち着いて心地よい眠りへと誘ってくれます。



### +アルファ あなたかく眠るために・・・

昼間はだいぶ過ごしやすくなりましたが、朝・夕はまだまだ冷え込みが続きます。暖かく眠るためのポイントをご紹介します。

### あなたかく眠るための工夫

眠る時の環境は、快適な睡眠のためにはとても大切な要素です。快適だといわれている布団の中の温度は約33℃、湿度は約50%です。また、寝室内の環境も、理想的な温度は夏が25℃、冬が15℃、春・秋はその中間の20℃といわれています。

### 布団の使い方

羽毛布団などの掛け布団は、繊維の間に空気の層がたくさんあり、その間にあたたかい空気をたくさんためています。そのあたたかな空気を外へ逃がさないために、毛布でフタをしてしまいましょう。羽毛布団が蓄えたあたたかい空気が外気に触れるのを防ぎ、保温をする効果が期待できます。ただし、重い毛布は羽毛布団の空気の層をつぶしてしまうので、毛布は軽めの綿毛布やウール毛布などにしましょう。また、眠る前には羽毛の偏りをなおして新鮮な空気を入れるために、軽くほぐしておきましょう。寒い夜を少しでもあたたかく過ごすための工夫をぜひお試しください。



### 眠るための準備

#### お風呂でリラックス

2つめは、お風呂の入り方についてのポイントです。リラックスして眠るためには、体をあたたためておくことも大切です。眠る前にお風呂に入る場合、温度は40℃前後にしてゆっくりと入るのがおすすめです。42℃以上の熱いお湯は、交感神経を刺激して、体がリラックス状態ではなくなってしまいますので、夜のお風呂は少し低めの温度でゆっくりと時間をかけて入るようにしましょう。また、入浴剤などの香りでリラックス効果をプラスするのもおすすめです。



アロマで更にリラックスできるお風呂に

#### おなかの中からあたたかい♡



あたたかい食べ物を食べて、体の内側からあたたためて眠りやすくするのも効果的です。食べ物の中には睡眠サイクルを助ける働きをもつ「メラトニン」という睡眠ホルモンを多く含むものがあります。穀類や根菜類、豆類などが代表的です。そうした食物を上手に摂ることで、より眠りに入りやすい状態を整えることができます。もちろん、眠るときに胃の中に食べ物が残っていると睡眠の妨げになりますし、健康上良いことではないので、晩御飯は眠る3時間前までに済ませるのが理想的です。

※今月は「にしむらリフォーム」はお休みとさせていただきます。

これからも定期的に夢づくり住宅ニュースを発行していきます。ご要望などがありましたらご連絡下さい。  
にしむら工務店ホームページ

<http://nisimurakoumuten.jp>

# にしむら工務店

一宮市大和町毛受辻畑96  
TEL 0586-43-0505 zFAX 0586-43-0572  
携帯 090-3483-1420