

### TBSラジオ食卓応援企画

あなたは、たんぱく質を摂っていますか？

パンを食べるだけで効率よくたんぱく質を摂ることができる

高たんぱく質のパン【アスリートブレッド®】を

TBSラジオのショッピングサイト(パソコン・モバイル)954ishopで発売開始！



京都サンガF.C.選手

有名ホテルやレストランのパンを手掛けるベーカリー「TORTA ROSSO」(㈱トルタ・ロツ 東京都中央区、社長:高橋毅)が、たんぱく質を増強したパン「アスリートブレッド®」を開発しました。

この度、㈱TBSラジオ&コミュニケーションズ(本社:東京都港区、社長:加藤嘉一、以下TBSラジオ)では、パソコン・モバイル向けショッピングサイト954-ishop <http://www.j-shopping.jp/954ishop/tvradio/collabopan/>で販売をスタートし、多くの皆様の食卓にお届けすることになりました。

「アスリートブレッド®」は、乳たんぱく質を練りこんでたんぱく質量を増やし、独自の技術を生かし美味しく食べられるように焼き上げたパンです。毎日食べているパンを「アスリートブレッド®」に切り替えるだけで、手軽に美味しくたんぱく質を多く摂取できるという点ではまさに画期的です。

小麦の風味豊かなプレーンな味なので、そのままでも、或いはサンドイッチなどお好みの食べ方でも楽しむことができます。

冷凍庫で保存しても味が変わらず自然解凍のみで食べることができるので、長期保存が可能となり、いつでも美味しく食べることができます。

「アスリートブレッド®」は、もともと体を鍛えたい方にお勧めのパンとして開発されました。

既に京都サンガF.C.、や早稲田大学ラグビー蹴球部の選手など多くのアスリートが体作りのために食生活に取り入れています。

特にたんぱく質を多く必要とされる成長期の子どもや、高齢者などの健康維持・増進に適しているパンです。

#### 【アスリートブレッド® P(プレーン)】セット内容/プレーン味(1個約50g)×20個入り 3,360円(税込)

●原材料/小麦粉、卵、乳たん白、砂糖、牛乳、マーガリン、脱脂粉乳、イースト、塩、小麦グルテン、粉末麦芽、乳化剤、香料、カロテン色素  
(原材料の一部に小麦、乳、卵を含む)

●栄養成分(1個50g当たり)※1 カロリー 145kcal /たんぱく質 8.5g / 脂質 3.6g /炭水化物 19.7g /ナトリウム 180mg

#### 【アスリートブレッド® M(チーズ味)】セット内容/チーズ味(1個約50g)×20個入り 4,200円(税込)

●原材料/小麦粉、卵、乳たん白、砂糖、ナチュラルチーズ、マーガリン、脱脂粉乳、イースト、塩、小麦グルテン、粉末麦芽、乳化剤、香料、カロテン色素  
(原材料の一部に小麦、乳、卵を含む)

●栄養成分(1個50g当たり)※1 カロリー145kcal /たんぱく質 9.7g / 脂質 4.5g /炭水化物 16.5g /ナトリウム 185mg

※1 ㈱SRL分析値

●お召し上がり方/自然解凍のみで美味しく頂けます。軽く焼くとより一層美味しくお召し上がり頂けます。  
又サンドイッチ、ジャムなどを挟んでいろんなアレンジができます。

●販売方法/TBSラジオのショッピングサイト 954ishop

パソコン <http://www.j-shopping.jp/954ishop/tvradio/collabopan/>

モバイル NTTドコモ、KDDI、ソフトバンクモバイルの公式サイトより

ゴールドジム 各店舗(一部取扱のない店舗もございます)

★「アスリートブレッド®くるみ&バナナ」は 全国のCAFFE&BAR PRONTO 152店舗 で 5月1日～販売予定

●賞味期間/30日(冷凍) ●製造元/株式会社 トルタ・ロツ ●「アスリートブレッド®」は、㈱トルタ・ロツの登録商標です。



<資料1>

## アスリートブレッドの特長

### たんぱく質を効率よく摂取することができる【アスリートブレッド】

監修 学術博士(食物学) 佐藤秀美

#### 1. 高たんぱく質の食事を簡単に摂れる

- アスリートブレッド1個分のたんぱく質量
  - …卵(50g/個)1.5個分弱に相当、豚ロース肉のショウガ焼き用では約2枚(48g)に相当
- 一回の食事で体内吸収できるタンパク質は30~40g
  - ⇒ たんぱく質の一日の必要量(成人男性60g)を体内に十分取り入れるためには、少なくとも一日2回以上の食事でタンパク質を摂らなければならない
- 高齢者の体重1kgあたりのたんぱく質必要量は高校生以上の成人男性よりも多い(実際には高齢者の一度に食べられる食事は少ないため、高齢者ではたんぱく質が不足気味)

#### 2. 腹もちが良い…スタミナ持続

- パンなどの炭水化物のみの摂取⇒スタミナがきれやすい
  - …消化が早く、血糖値は速やかに上昇するが、その後速やかに低下
- 炭水化物+たんぱく質と一緒に摂取 ⇒ スタミナが持続しやすい
  - …消化が比較的遅くなり、血糖値は緩やかに上昇した後、緩やかに低下

#### 3. 飲みすぎや生活習慣病の予防改善に役立つ

- アルコール分解酵素の原料(たんぱく質)補給 ⇒ 二日酔いの予防・改善(二日酔いの原因は肝臓中の酵素量に対して飲酒量が多いため生じるアセトアルデヒド)
- 免疫物質の原料(たんぱく質)補給 ⇒ 健康の維持・増進
- たんぱく質の消化過程で熱が生まれる ⇒ 体脂肪の低下
- 血管の原料(たんぱく質)補給で血管強化 ⇒ 脳卒中などの生活習慣病予防

#### 4. アスリートの筋力強化に役立つ

- 筋肉の原料(たんぱく質)補給 ⇒ 筋力アップ(運動後の2時間ぐらいの間にたんぱく質を補給し、筋肉の合成を促進)

#### 5. 育ち盛りの子ども達に

- 午前中のスタミナ持続 ⇒ 授業への集中度アップ
- 体の組織の原料(たんぱく質)補給 ⇒ 丈夫な体作り

### 《佐藤秀美 プロフィール》

学術博士(食物学)

栄養士

横浜国立大学を卒業後、9年間電機メーカーで調理機器の研究開発に従事。

その後、お茶の水女子大学大学院修士・博士課程終了。専門は食物学。

現在、放送大学をはじめ複数の大学で教鞭をとる。その間に東京栄養食糧専門学校を卒業し、

栄養士免許を取得。著書『栄養「こつ」の科学』(柴田書店)、「おいしい料理が科学でわかる

一日本型食生活のすすめー』(講談社)ほか多数

## TBSテレビ系列「はなまるマーケットなどでもお馴染み 学術博士(食物学) 佐藤秀美先生に聞いてみました!

### Q)なぜたんぱく質の摂取が大切なのですか?

答え)人の体の成分は水分を除けば、4割前後がたんぱく質です。

たんぱく質は体の組織や血液、酵素、ホルモン、免疫物質などをつくる原料になる大切な栄養素です。

人の体は見た目には変化が見えないようでも、体内では組織などが刻々と激しく入れ替わっています。(※)

このため、生命を維持し、さらに健康の維持・増進をはかるためには、たんぱく質を欠かすことができないのです。

一日に必要なたんぱく質量は、成人の男性で60g、女性で50gです(2010年版日本人の食事摂取基準)。

一回の食事で体内に吸収できるたんぱく質量は30g~40gが限界と言われていています。ですから少なくとも一日2回以上の食事でタンパク質をしっかり摂る必要があります。

(※)

体の組織の半分が入れ替わるために必要な時間

出典:「香川靖雄教授のやさしい栄養学」(女子栄養大学出版)

筋肉・皮膚・・・約180日 / 肝臓、腸、脾臓、腎臓・・・約10~15日 / 骨・・・約540日(1年半) / ヘモグロビン・・・120日

### Q)健康のためにたんぱく質を体内で効率よく利用するにはどうしたらよいですか?

答え)体の組織などを作る原料としてたんぱく質を効率よく利用するためには、食事で炭水化物や脂肪もとらなければなりません。もし炭水化物や脂質が不足すれば、これらの栄養素の代わりにたんぱく質はエネルギー源として使われ、体の組織を作るための原料にはなりません。

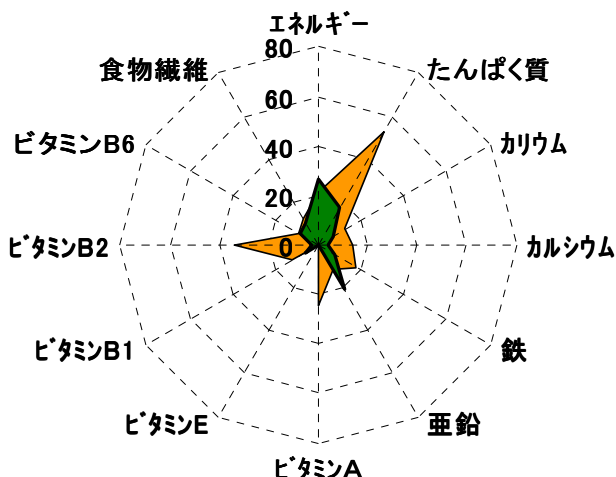
### ★佐藤秀美先生おすすめの アスリートブレッドを取り入れた食事例★

『アスリートブレッド+牛乳またはカフェオレ+ブロッコリーなどの温野菜サラダまたはフルーツ』

アスリートブレッド1個で朝食に必要なたんぱく質量の5割強が摂れ、それと同時に炭水化物、脂質も摂取できる。

さらにアスリートブレッドはビタミンB2、ビタミンA、鉄の供給源としても価値がある。これに牛乳入りの飲み物を添えればカルシウム、たんぱく質、亜鉛などが摂れ、野菜やフルーツを添えればビタミンC、食物繊維などが摂れるようになり、栄養バランスが格段に整った食事になる。

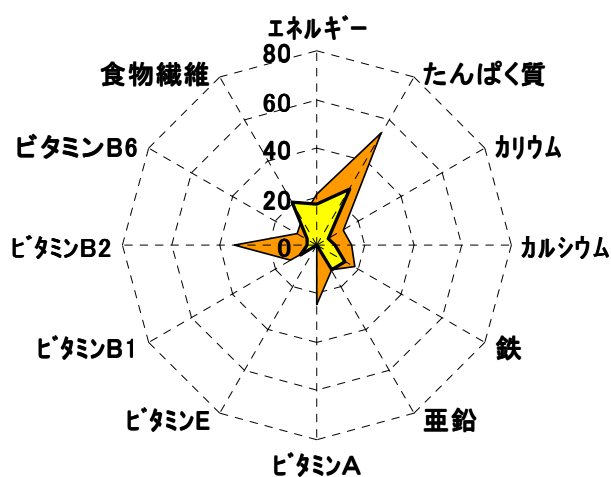
おにぎりとの比較



アスリートパン(プレーン)とおにぎり1個の  
栄養比較 \*1  
(朝食に必要な栄養量 \*2を100とした場合)

■ アスリートパン(プレーン) ■ おにぎり1個

食パンとの比較



アスリートパン(プレーン)と食パン1枚  
(8枚切)の栄養比較 \*1  
(朝食に必要な栄養量 \*2を100とした場合)

■ アスリートパン(プレーン) ■ 食パン(8枚切)

\*1 エネルギー/たんぱく質は㈱SRLの分析値、その他は材料配合量から算出した数値を使用

\*2 朝食に必要な栄養量=(一日に必要な栄養量)×1/3×0.8