



有村架純さん演じる「シーチキン食堂」の女将 笑顔の秘訣は朝食に！？  
朝にパクッとたんぱく質メニュー「シーチキンの朝たんごはん」を頬張る表情に注目！  
元気いっぱいな女将が登場する新CM「シーチキン食堂『シーチキンで朝たん』」篇  
2022年10月5日(水)から全国にて放映開始

はごろもフーズ株式会社(本社:静岡県静岡市 社長:後藤佐恵子)は、女優の有村架純さんがイメージキャラクターを務めて2年目となる「シーチキン食堂」の新CM「シーチキン食堂『シーチキンで朝たん』」篇を、2022年10月5日(水)から全国で放映開始します。



シーチキンは、1958年の発売以来、長く愛されている「はごろもフーズ」を代表する製品です。様々な料理との相性が良く、缶詰1缶(70g)でたんぱく質が11g以上あることも大きな特長で、毎日の食事に取り入れていただくことをお勧めしています。

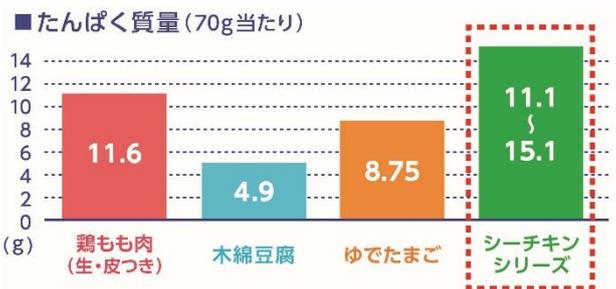
10月5日(水)から新たに始まるCMは、朝食でたんぱく質を摂る”朝たん”がテーマとなっています。女優の有村架純さん演じる「シーチキン食堂」の女将のある朝を舞台に、女将が朝から元気でいられる秘訣として、”朝”の”たん”ぱく質が豊富な「シーチキンの朝たんごはん」を紹介します。

シーチキンとたんぱく質の関係①

～シーチキンが「良質なたんぱく質」を含んでいる理由～

シーチキンシリーズの70g当たりのたんぱく質量は、11.1～15.1gです。これは、鶏もも肉や木綿豆腐・ゆでたまごのような、たんぱく質が豊富とされる食品と比較しても優秀な値です。

また、原料のまぐろ・かつおは、「アミノ酸スコア100(注)」で、「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。



出典:日本食品標準成分表 2020 年度(八訂)および当社調べ

### (注)良質なたんぱく質の指標「アミノ酸スコア」とは…

たんぱく質を構成するアミノ酸には、体内で合成することのできない9種類の「必須アミノ酸」と、体内で糖質や脂質から作り出すことのできる11種類の「非必須アミノ酸」があります。

たんぱく質を多く含む食品の中でも、「必須アミノ酸」をバランスよく摂ることのできるものが良質なたんぱく質といわれます。「必須アミノ酸」が、人間の身体にとって望ましい量に対してどれくらいの割合で含まれているかを示す指標として、「アミノ酸スコア」という数値があります。この値が高いほど良質なたんぱく質とされます。

食品に含まれている「必須アミノ酸」がどれくらい満たされているかで「アミノ酸スコア」は算出され、100に近い数値であるほど理想的です。9種類の必須アミノ酸のすべてがバランスよく含まれていることでアミノ酸スコアは高くなり、体内で十分なたんぱく質が生成されます。

※厚生労働省「e-ヘルスネット」より一部引用

#### <アミノ酸スコアが100の食品>

鶏卵/牛乳/大豆/玄米/牛肉/豚肉/鶏肉/あじ/いわし/さけ/まぐろ/かつお など

### シーチキンとたんぱく質の関係②

～なぜ、朝からたんぱく質なのか～

1日のたんぱく質の推奨摂取量は、「日本人の食事摂取基準※1(2020年版)」によれば、成人男性が65g、成人女性が50～55g(どちらも15～64歳)と明示されていますが、時間のない朝食ではあまり摂ることができず、ゆっくり食べることができる夕食で多く摂る傾向があります。夕食に偏ってたんぱく質を摂るより、朝食・昼食・夕食や間食などで均等に摂る方が、筋たんぱく質の合成をより高めることができると報告されています※2。たんぱく質量が足りていても、偏って食べてしまうと効率的に筋肉を合成できていないということが考えられます。

朝食でたんぱく質を摂る”朝たん”なら、効率的にたんぱく質が摂取できます。

※1 日本人の食事摂取基準：国民の健康の維持・増進などのために必要なエネルギーや栄養素の摂取量の目安を示したものの。

健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき、厚生労働省が5年ごとに改定している。

※2 参考:Mamerow MM, et al. J Nutr. 2014;144(6): 876-880

### CM紹介製品概要

CMメニューで使用している製品(一部)は次のとおりです。

| シーチキンSmile Lフレーク  |   |               |              |
|---|---|---------------|--------------|
|  | 「やさしく笑顔になるシーチキン」をコンセプトとした袋タイプ(パウチタイプ)のシーチキンで、当社Lフレーク70g缶詰と比較してカロリーが25%オフです。 | 内容量           | 60g          |
|   |   | 賞味期間          | 25ヶ月         |
|   |   | <b>たんぱく質量</b> | <b>11.3g</b> |
| シーチキンマイルド   |   |               |              |
|  | かつおを大豆油と独自の調味液で調味したフレークタイプのシーチキン70g缶詰です。                                    | 内容量           | 70g          |
|   |   | 賞味期間          | 37ヶ月         |
|   |   | <b>たんぱく質量</b> | <b>13.4g</b> |

※「シーチキン」「」「シーチキンSmile」シーチキン食堂」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

## CM紹介レシピ

### 「シーチキン食堂」おすすめメニュー「シーチキンの朝たんごはん」

「シーチキン食堂」で有村さんが食べている「シーチキンの朝たんごはん」のレシピは、「シーチキン食堂」特設ホームページで公開中です。

シーチキンとたまごを使用し、おいしくたんぱく質が摂れる朝食にぴったりのメニューです。

### 「シーチキンとたまごの朝たんごはん」のレシピ



#### 材料(1人分)

シーチキンSmile Lフレーク(60g) …… 1袋  
ご飯 …… 150g  
卵黄 …… 1個  
小ねぎ(小口切り) …… 適量  
しょうゆ …… 小さじ1/2

#### つくりかた

- ① お茶碗にご飯を盛り、シーチキンと卵黄をのせます。
- ② 小ねぎをトッピングし、しょうゆをまわしかけます。

▼当社HPサイトURL : <https://www.hagoromofoods.co.jp/shokudou/>

▼Twitter URL : <https://twitter.com/seachicken8560>

### 「シーチキン食堂」とは

シーチキンは、発売から半世紀以上にわたって愛され続けるロングセラー製品です。「もっとシーチキンを使った料理をお客様に食べてほしい」「すでに広く知られている製品なので、これまでにない世界観を作りたい」という思いから、シーチキンを使った料理を出すお店「シーチキン食堂」を設定し、様々な食方を幅広い世代にアピールしています。

これまでのCMでは、「シーチキン食堂」で提供されるおいしい料理をご紹介していましたが、本作では、「シーチキン食堂」のCMでも珍しい、有村架純さん演じる「シーチキン食堂」の女将の朝習慣が垣間見えるものとなっています。

※「シーチキン食堂」は架空のお店で実在しません。



※「シーチキン」「」「シーチキンSmile」「シーチキン食堂」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

#### 【本件のお問合せ先】

報道関係の皆様: はごろもフーズ(株) 企画部 TEL 054-288-5208 担当 牧田  
お客様: はごろもフーズ(株) お客様相談室 TEL 0120-123620 (受付時間 平日9:00~17:00)  
ホームページ <https://www.hagoromofoods.co.jp/>