

大塚食品株式会社

- ・ 推定塩分摂取量を測定している自治体について
- ・ マイサイズプラスサポートの製品紹介

MY SIZE
マイサイズ
100kcal

推定塩分摂取量を測定している自治体

● 推定塩分摂取量測定自治体

- 奈良県 ● 安堵町(健康相談)
- 和歌山県 ● 有田市、印南町

- 広島県 ● 呉市、三原市、海田町
- 島根県 ● 邑南町
- 山口県 ● 宇部市、周防大島町、萩市、阿武町
- 福岡県 ● 宇美町、香春町
- 長崎県 ● 壱岐市、時津町、小値賀町
- 佐賀県 ● 基山町
- 大分県 ● 臼杵市、豊後高田市

- 山梨県 ● 富士吉田市
- 長野県 ● 朝日村、池田町
- 新潟県 ● 出雲崎町、湯沢町
- 岐阜県 ● 高山市

- 北海道 ● 砂川市、せたな町、池田町、増毛町、上川町、
壮瞥町

- 青森県 ● 平内町、蓬田村、平川市、田舎館村、五所川原市、
つがる市、鱒ヶ沢町、鶴田町、三戸町、田子町、
階上町、西目屋村

- 岩手県 ● 釜石市、矢巾町、西和賀町(集団検診)、住田町、
山田町、田野畑村、野田町、洋野町

- 秋田県 ● 大館市

- 宮城県 ● 川崎町

- 山形県 ● 上山市、川西町、山形市、米沢市、飯豊町、南陽市

戸沢村

- 福島県 ● 伊達市、いわき市、桑折町、柳津町、石川町、
白河市、棚倉町、塙町、北塩原村、磐梯町、湯川村

- 茨城県 ● 石島町、下郷町、

- 埼玉県 ● 皆野町(皆野病院)、志木市、秩父市

- 千葉県 ● 香取市、木更津市、大多喜町

- 神奈川県 ● 小田原市、箱根町

- 静岡県 ● 藤枝市



ブラウザでもご覧いただけます

マイサイズのご紹介

MY SIZE

マイサイズ

100kcal

マイサイズ 5つの特長



Point.1 簡単カロリー計算

食事のサイズがひと目でわかるので、簡単にカロリー計算できます。

250kcal

Point.2 塩分*コントロール

1人前、塩分2g以下の適塩設計。
さらに塩分量をわかりやすく表示し、摂取量をわかりやすくしていきます。
【成人の塩分摂取量と目標値との比較】

男性	摂取量	3.4g オーバー	10.9g/日
	目標値	7.5g未満/日	
女性	摂取量	2.8g オーバー	9.3g/日
	目標値	6.5g未満/日	

出典：令和元年国民健康栄養調査、日本人の食事摂取基準（2020年版）
※ 食品相当量の通称として用いられ、慣れ親しんだ呼び方であることから塩分という言葉を使用しています。

Point.3 「濃厚さ、コク」にこだわった味づくり

食材選びにこだわり、食材の旨みを重ねて、よりしっかりとした“おいしさ”を実感していただける「濃厚さ、コク」を追求して味作りをしました。

調理例

Point.4 充実のラインアップ

ラインアップが豊富だから、その日の気分で味を選べます。
カロリーコントロールが、楽しく続けられます。

マイサイズレギュラー

全12品目

マイサイズ プラスサポート

全6品目

Point.5 簡単調理

箱ごとレンジで加熱できるので、調理が簡単。
「マンナンごはん」と一緒に食べると、お皿いらずお片づけも簡単です。

[調理ステップ]

- 01 フタを開けて
- 02 箱ごとレンジで加熱
- 03 「マンナンごはん」のトレーにマイサイズソースをかけるだけ!

レギュラーシリーズに新製品！



ひき肉の旨みに完熟トマトの
コクとマンゴーチャツネの甘み、
ガラムマサラ仕立て。



ローストした鶏そぼろの味わいに、
黒胡椒とごま油の風味。
爽やかなレモンの余韻。



完熟トマトの甘みと
隠し味のゴーダチーズ。
5種のスパイスをきかせて。

より特長が伝わるパッケージデザインへ



現行



改版

「kcal」「塩分量」

視認しやすく

(レギュラーソース全品変わります)

MY SIZE

マイサイズ
プラスサポート+

100kcal

満足感ある健康的なお食事

塩分1g



調理例

食材の旨みを生かして、
減塩[※]を実現。

※ 塩分1gビーフカレー:1人前当たり塩分40%カット 当社100kcalマイサイズ欧風カレーと比べ
塩分1g親子丼:1人前当たり塩分35%カット 当社100kcalマイサイズ親子丼と比べ

たんぱく質10g



動物性・
植物性たんぱく質を
おいしく補給。
※たんぱく質10gあたりは150kcalです。

糖質5g



濃厚さがあっても、
低糖質[※]。
※100kcal当たり糖質5g未満
【低糖質】として表示。



希望小売価格 **260円** (税抜)

健康を支えるおいしい食事を、もっと身近に。

塩分1g



ビーフカレー(中辛)

31種のスパイスを厳選し、味わいと香り豊かに。

塩分0.9g (内容量140g)



親子丼

だしをきかせた卵に、おろししょうがが隠し味。

塩分0.9g (内容量140g)

たんぱく質10g



キーマカレー(中辛)

鶏肉とひよこ豆にココナッツクリームのコク深さ。

たんぱく質10.5g (内容量130g)



バターチキンカレー(中辛)

鶏もも肉に北海道産バターのクリーミーな味わい。

たんぱく質10.1g (内容量130g)

糖質5g



チーズリゾットの素

4種のチーズにマッシュルームとベーコンの旨み。

糖質4.8g (内容量100g)



クリーミーチキンカレー(中辛)

ごろっと鶏もも肉とスパイス香る、クリーミーソース。

糖質4.9g (内容量130g)

マイサイズでおいしくカロリー・塩分コントロール

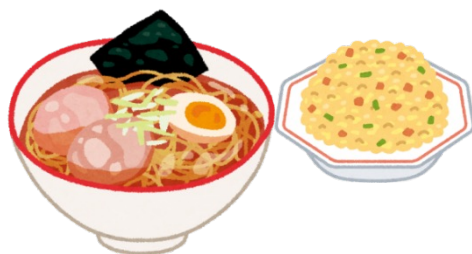
総カロリー: 2,334kcal → 1,390kcal

総塩分: 15.1g → 6.3g

サンドイッチ・カフェオレ

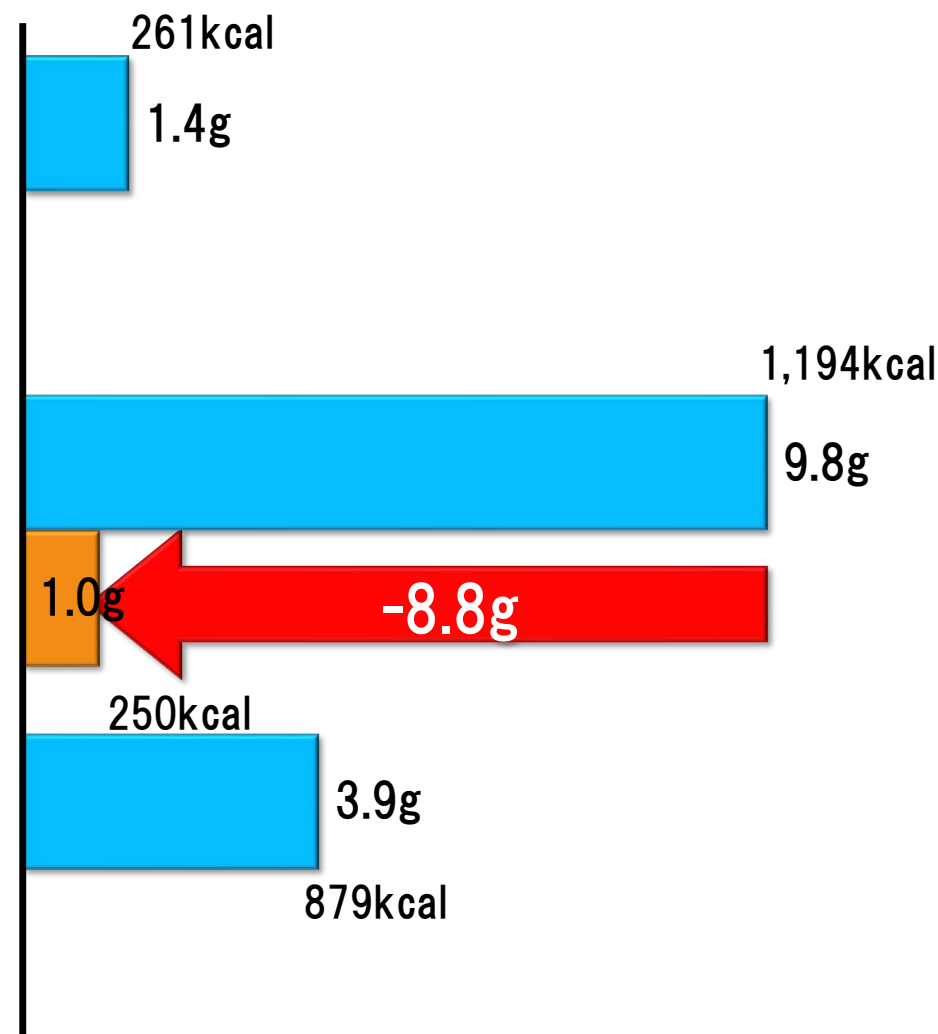


ラーメン・チャーハン定食



居酒屋 (串焼き以外は半分に分けた場合)

焼きとり(正肉・つくね・ねぎま・皮各1本)・漬物・ポテトサラダ
刺身盛り合わせ(醤油1人小匙1/2含む) ビール中ジョッキ2杯



出典：女子栄養大学出版部 「塩分早わかり 第5版」/日本食品標準成分表2020年版（八訂）

明日をつくる今日の食卓

たんぱく質×塩分コントロール
レシピ集

マイサイズプラスサポートに
たんぱく質素材をプラス
簡単アレンジレシピ

MYSIZE
マイサイズ
プラスサポート
100kcal



- ✓ 塩分2g以下/1人前
- ✓ 電子レンジのみで簡単調理



1食あたり塩分2g前後のアレンジレシピ

カレーを使ったレシピ

汁なしカレーうどん

1人前の数値
塩分 2.0g
たんぱく質 22.2g

材料 2人前

厚揚げ	200g
温泉卵	2個
茹でうどん	2玉
顆粒和風だし	小さじ1
水	大さじ2
卵みそ	お好みで少々
塩分1gビーフカレー	1箱

作り方 2人前

- 厚揚げをのりとお水に切り、湯気の皿に入れる。
- 塩分1gビーフカレー、顆粒和風だし、水を入れ、ラップをしてレンジ加熱(目安2分、500Wの場合)する。
- 茹でうどんをレンジ加熱(パッケージに記載通り)する。
- 2と3をあえて、温泉卵を載せ、卵みそで味をかける。

カレー風味の豆腐グラタン

1人前の数値
塩分 1.0g
たんぱく質 14.6g

材料 2人前

木綿豆腐	1丁
ホワイトソース	100g
パセリ	お好みで少々
塩分1gビーフカレー	1箱

作り方 2人前

- 木綿豆腐を大き目のお水に切り皿に入れ、ラップをしてレンジ加熱(目安1分、500Wの場合)する。出てきた水を切る。
- 1に塩分1gビーフカレー、ホワイトソース、チーズの順にかき、ラップをせずにレンジ加熱(目安2分、500Wの場合)する。
- お好みでパセリをかける。

トマトと豆腐の麻婆カレー

1人前の数値
塩分 1.0g
たんぱく質 14.0g

材料 2人前

絹豆腐	1丁
トマト	大1個(200g)
あらしじょうが	5g
あらしんにんにく	5g
ラー油	お好みで少々
たんぱく質10gチーフカレー	1箱

作り方 2人前

- トマトを縦半分に切り切る。
- しじょうが、んにくに、トマトを皿に入れ、ラップをしてレンジ加熱(目安3分、500Wの場合)する。
- 2にたんぱく質10gチーフカレーを加え混ぜ、ラップをして、レンジ加熱(目安1分半、500Wの場合)する。
- 豆腐を大き目のお水に切り、ラップをして、レンジ加熱(目安1分、500Wの場合)する。水を切る。
- 4に3をかけてお好みでラー油、煎み唐辛子をかける。

カレー風味の野菜炒め

1人前の数値
塩分 0.9g
たんぱく質 15.8g

材料 2人前

厚揚げ	200g
もやし	100g
にら	90g
酒	大さじ1
唐揚げ	1箱
クリーミーチキンカレー	1箱

作り方 2人前

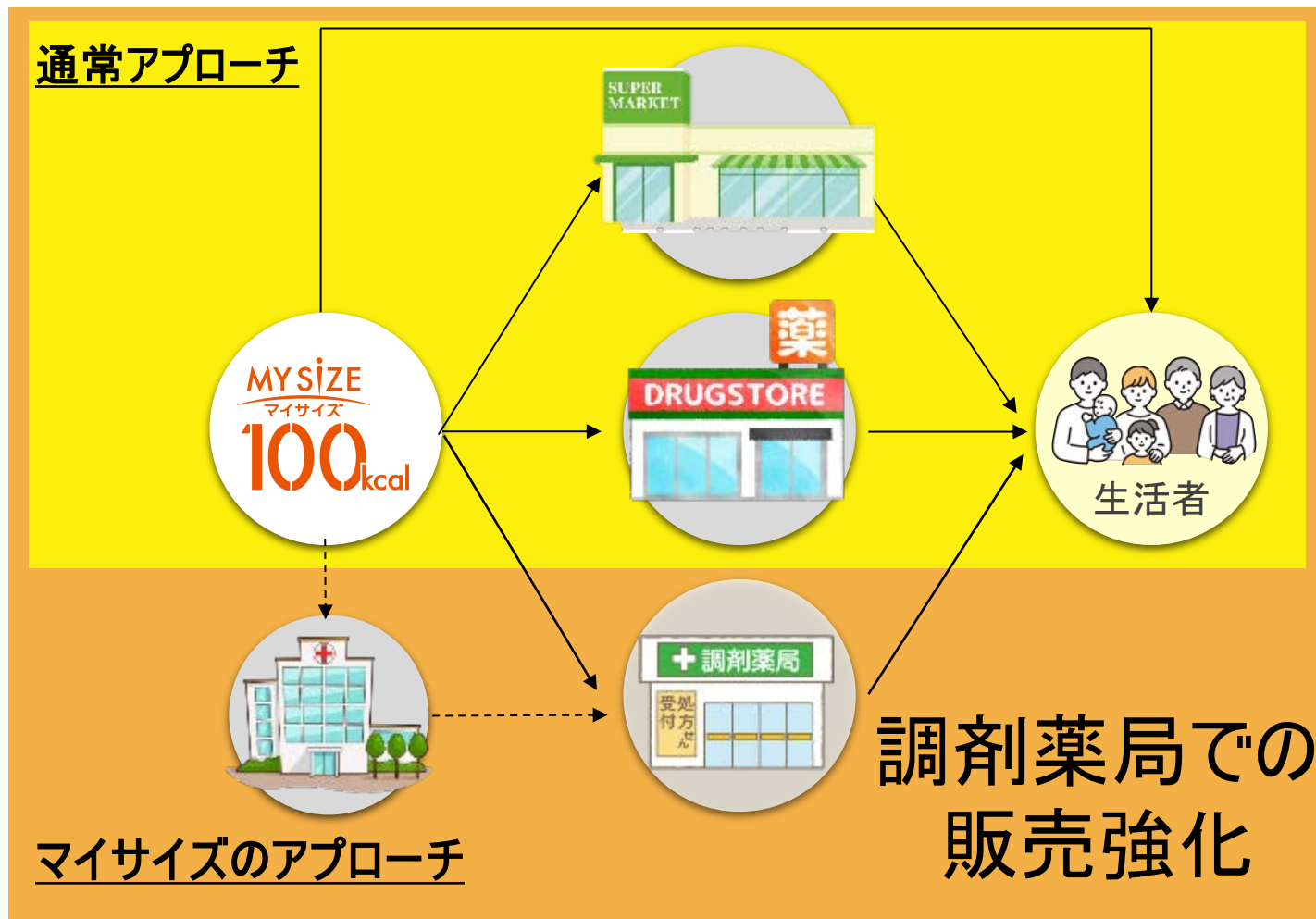
- にらを5cm程度に切る。厚揚げは大き目のお水に切る。
- にらともやしを皿に入れ、酒をかけてラップをしてレンジ加熱(目安4分、500Wの場合)する。
- 3に唐揚げ、クリーミーチキンカレーと厚揚げを加え、レンジ加熱(目安1分半、500W)する。

2024年マイサイズの展開方針

マイサイズはヘルスケアチャネルへの展開を強化します

栄養課題に向き合ったマイサイズ。

生活者にその価値が伝わるように、通常製品とは異なるアプローチを実施しています。



MY SIZE

マイサイズ

100kcal

企業ブースへお立ち寄りください。
サンプル依頼も承ります。