

“ユーグレナ” 食べ合わせ食材、1位は『プリン』！？
味が個性的 (※) **なので考えました。** ※藻のような味。というかそもそも藻。

ユーグレナ開発者直伝！苦味と独特の風味…奇跡のケミストリー！
クセがある 美味しい **“食べ合わせ” BEST5！を発表**

「ユーグレナね、あったよね…」なんておっしゃるそのメディアの方！

実はユーグレナという食品には、新たな驚くべき健康効果が続々と発見されていることをご存じですか？ユーグレナを召し上がっていただいたことのある方、ない方いらっしゃると思いますが、いまいちど、ユーグレナという食材についてご紹介するとともに、

「藻の独特の風味と苦味でちょっと食べづらい」とのご指摘をそこそこ頂いておりますユーグレナを、美味しく日常に取り入れていただくべく、日夜ユーグレナについて研究開発している担当者自らが自信をもっておすすめする“食べ合わせ”ベスト5をお届けいたします！

■苦味、そして「藻」の仲間独特の“風味”が敬遠されがち

ユーグレナの食べ合わせは、その深いコク・苦味・そして藻ならではの独特の風味の奥深さを熟知した猛者でなければ“フリースタイル”が難しい側面があります。多くの掛け合わせが、「やっちゃった感」になるのも事実です。

しかし、海苔や苦い緑の野菜の旨味とも近しいので、掛け合わせの妙で美味しく召し上がっていただけるメニューがあるはず…。

なんとか毎日の食卓に添えていただきたい一心で、開発者自らが試行錯誤を重ねた末に編み出した、“ユーグレナ”をクセがある、もとい、美味しく召し上がっていただける『食べ合わせ TOP 5』をお届けいたします。



食べ合わせ検証者：鈴木 健吾 農学博士、医学博士

東京大学農学部生物システム工学専修卒、2005年8月株式会社ユーグレナ創業、執行役員研究開発担当。同年12月に、世界でも初となる微細藻類ユーグレナの食用屋外大量培養に成功。微細藻類ユーグレナの利活用およびその他藻類に関する研究に携わる傍ら、ユーグレナ由来のバイオ燃料製造開発に向けた研究に挑む。農学博士、医学博士。

苦味・独特の風味の「奇跡のケミストリー」！“食べ合わせ”BEST5！！

ユーグレナ
粉末



スティック
1本

第5位
味噌汁



あおさみたいに
馴染んで消えた！？
『ユーグレナ
カウダ』！？

第4位
バーニャカウダ



コクと旨味深い
『ユーグレナ
カウダ』！？

第3位
カレー



意識高い系
ベジカレーに
変身！

第2位
お好み焼き



粉もん Loverの
奇跡の“青のり”！

第1位
プリン



抹茶プリンで
はなく、
大人ティラミスに

★詳しい解説は3ページ目をご覧ください★

■そもそも「ユーグレナってなんだっけ？」という方へ…

ユーグレナは、企業名・固有名詞と思われがちですが、実はれっきとした“学術名”、一般名詞です。日本名（和名）では「ミドリムシ」といいます。

小学校時代に、ガラスのプレパラート（観察したい物をガラスやプラスチック製のスライド上に固定して、いつでも観察できるようにしたもの）に挟んで顕微鏡で動いている姿を見たことがあるという方がほとんどではないでしょうか？あんなに全国の小学生が眺めていたのに…実は、2005年まで、「人工的に大量培養がなかなかできなかった」のをご存じでしたか？（あれらは、池の水などに生息していた“天然モノ”だったのです。）豊富な栄養素を持つ総合栄養食「ユーグレナ」の大量培養に世界で初めて成功したのが、株式会社ユーグレナの「石垣島ユーグレナ」なのです。

■スーパーフード中のスーパーフード、「ユーグレナ」の何がすごいのか？



石垣島ユーグレナは、ワカメや昆布、クロレラと同じ藻の一種です。植物でありながらも、光合成をするための太陽の光を求めて自ら動きます！！それゆえか、動物が持っているような栄養素（タンパク質・アミノ酸…）も内包する奇跡のような生き物なのです。

そして通常、植物にある細胞と細胞を隔てる硬い細胞壁（肉や魚にはありません）がないために、消化・吸収率が高く、野菜の吸収率がおよそ20%程度なのに対し、石垣島ユーグレナは93.1%で、野菜の約4倍の吸収率があります。*1

ビタミン、ミネラル、アミノ酸、不飽和脂肪酸など、なんと脅威の59種類もの栄養素をバランスよく含んでおり、普段の食事に加えることで不足しがちな栄養素を広くカバーすることができます。

また、ユーグレナにのみ含まれる水溶性食物繊維「パラミロン」の働きにより、免疫の活性化*2、免疫バランスの改善*3に効果をもたらします。

さらに、ユーグレナ粉末の継続摂取により、作業ストレス負荷がかかっている際の自律神経バランス*4の調整やイライラ感・緊張感の抑制、睡眠の質の改善を示す研究成果も新たに確認され、「栄養の偏り」・「疲労」・「免疫力の低下」の3点をケアし、身体をより良い状態に保つ可能性が示されています。

石垣島ユーグレナに含まれる59種類の栄養素

ビタミン類14種

α-カロテン、β-カロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK1、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、葉酸

アミノ酸18種（必須アミノ酸含む）

バリン、ロイシン、イソロイシン、アラニン、アルギニン、リジン、アスパラギン酸、グルタミン酸、プロリン、スレオニン、メチオニン、フェニルアラニン、ヒスチジン、チロシン、トリプトファン、グリシン、セリン、シスチン

ミネラル9種

マンガン、銅、鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウム、カリウム、リン、ナトリウム

その他

パラミロン（β-グルカン）、クロロフィル、ルテイン、ゼアキサンチン、GABA、スベルミジン、プトレッシン

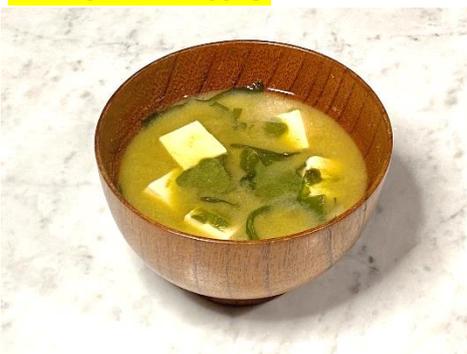
※注釈最終項。

苦味・独特の風味の「奇跡のケミストリー」！“食べ合わせ”BEST5！！

栄養豊富なユーグレナをぜひ、毎日の食卓に…。

バランスの偏りがちな皆様の食卓にどうプラスしていただくと、その玄人向けの苦味・独特の風味のケミストリーを楽しんでいただけるか、検証を重ね、**多くの**掛け合わせを試した結果、**下記の“食べ合わせ”が私的『TOP5』**となりました。詳しく解説いたします。

第5位 味噌汁



毎食、気づいたらユーグレナを食べている！！

もはやただの「上品な“あおさ”のお味噌汁」的ナチュラル感『アオサ汁みたいに馴染みすぎる！“お味噌汁”』

そもそも海苔もユーグレナも海藻の仲間なので（ちなみにユーグレナは海水ではなく真水で育ちます）順当といえば順当です。デイリーなごはんのお供に馴染むので、食事に無理なく取り入れられますね！

第4位 バーニャカウダ



バーニャカウダソースに“コク”と“旨味”をプラス！

その名も『ユーグレニャ・カウダ』！？

バーニャカウダソースとはそもそも細かく刻んだニンニク、オリーブオイル、ミルク、アンチョビを混ぜて作ることが多いようですが、このソースにアンチョビの持つシーフードの旨味にユーグレナの磯の香りや、飲みやすくするためのアレンジで加えてある有機大麦若葉の香ばしさが奥行きをプラス。

野菜がたっぷり摂れるバーニャカウダですが、ソースにビタミン

・ミネラルを多種・ふんだんに含んだユーグレナをミックスすると、もはや野菜要らず！？にバランスアップ！？

ユーグレナから、肉や魚から摂取する栄養素も摂れてしまうので、もはやメインがなくてもバランスが取れてしまうかもしれません。

（※言いすぎました。食事はバランスよく、いろいろなものをふんだんに召し上がって下さい。）

第3位 カレー



レトルトカレーがおしゃれで意識高い美人風！？

『グリーン・ベジカレー』に！白いカレーが特におすすめ

様々な食品のエキスがたっぷりのカレーですが、レトルトカレーなどだけだと、ビタミンやミネラル、たんぱく質など、“おかず”で摂れる栄養素が不足しがち…。

しかし、ユーグレナを加えることでバランスアップ！カレーのスパイスの濃さに、ユーグレナの個性的な香りが多少混ざっても、「1スパイス増えた」程度の微差なので、大好きなカレーの

おいしさそのままに、コクがプラスされる感覚です。

ホワイトカレーに入れると、鮮やかなグリーンで、味もほうれん草を思わせるボタニカル・テイストになるので、なんだかすごく高級デリな雰囲気「ベジカレー」っていうやつっぽくなります。具が少なめのインスタントカレーでも、ビタミン・ミネラル・タンパク質などを一挙にプラスできるので、レトルト Lover の方には至極おすすめですよ。



ちなみに普通の茶色いカレーでもイケます。ほうれん草のカレーのような風味になります。

第2位 お好み焼き



“粉もん Lovers”の皆様朗報！偏った栄養バランスが一発逆転で整う“奇跡の青のり”！？生地に入れてもコクアップ！

「ユウグレナは青のりとして使え」。この法則をぜひ覚えておいてください。そうです、だって海苔の仲間ですから！

磯の香りもばっちりします！しかも画期的なのが、驚異的なバランスの総合栄養食を最後にひとかけすることで、“粉もん Lover”が従来悩まされてきた「炭水化物祭り」すぎて気が引ける」という罪悪感を払拭してくれるのです。食するときの精神的

負荷まで緩和してくれる…まさに、スーパーフードです。

ちなみに“青のり”用途であれば、焼きそばもいけてしまいます。大好きジャンクな焼きそばだって、ヘルシーバランスフードに早変わり！



第1位 プリン

抹茶プリン風になるかと思ったら大間違い。

ふつうのプリンを“大人な本格ティラミス”に変えてしまう！

ユウグレナが深み・苦味・食感すべてを格上げする！



堂々の第1位は…意外や意外、『プリン』です！気持ち悪そうなのに！？まったく予想を裏切るケミストリーが炸裂しました。

絶対的に色は緑化するので、「抹茶プリン」化すると想像されますが、それともまた違う味わい。抹茶プリンっぽさもありますが、それ以上になんとというか味に深みが出て、どちらかという「高級イタリアンのティラミス」の味わい。上品な甘みが癖になります。このコラボレーションは、まさに新発見！

甘くて美味しいプリンですが糖質や脂質が心配…なんていう気持ちも、腸内環境を整えてくれダイエットにも役立つ水溶性食物繊維「パラミロン」をもってすれば、まさに、プラスマイナス・ゼロ！

(気持ちの上では)



使用した商品は・・・ サッと掛けられるパウダー状ユーグレナ「からだにユーグレナ」

●からだにユーグレナ Green Powder

野菜・魚・肉の栄養素をバランスよく持つ石垣島ユーグレナ配合のパウダー。クセがなく飲めて、水などに溶かしてもヨーグルトや料理などに混ぜてもおいしい。アレンジ自由な、パウダータイプ。

【内容量】114.7g (3.7g×31本入り) 【価格】4,200円 (税別)

【原材料名】有機大麦若葉、ユーグレナグラシリス、有機明日葉粉、イヌリン (食物繊維)、イソマルトオリゴ糖粉あめ、クロレラ、精製魚油 (ゼラチンを含む)、酵母エキス、L-シトルリン、緑茶抽出物、オルニチン塩酸塩、ヘマトコッカス藻抽出物/香料、L-テアニン

●お試し用の7本入り980円 (税込) もあります。

●「粉を溶いて飲むのが面倒くさい！」という方はドリンクタイプもあります。

からだにユーグレナ Green Smoothie/からだにユーグレナ Green Smoothie 乳酸菌 (ユーグレナ公式通販サイト「euglena online」、大手スーパーマーケット等で販売中)



<注釈>

※1：北岡正三郎、細谷圭助 (1977), *Euglena gracilis* タンパク質の人口消化実験およびネズミ飼育試験における栄養価の決定

※2：一部の病原体とパラミロンは表面構造がよく似た構造になっており、パラミロンが腸管にとりこまれると、細菌と勘違いして免疫細胞が反応し、指令を出すため免疫が活性化されることがわかっています。【出典1】βグルカンの基礎研究と応用・利用の動向, 183-191 【出典2】*J Nutr Sci Vitaminol*, 64, 8-17, 2018

※3：免疫力に不安がある男女10名に、ユーグレナから抽出したパラミロン粉末を1,000mgを8週間摂取させた結果、血液中のリンパ球から産生されるIFN-γの増加と、IL-4の減少がみられ、細胞性免疫と液性免疫のバランスを調整している可能性が示されました。【出典】アレルギーの臨床 (2015)

※4：自律神経は、活動的な働きの交感神経と、リラックスする働きの副交感神経で構成され、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールしています。ストレスや疲労によりバランスが崩れると心身に異常をきたします。

実際に食べ合わせをやってみたい！というメディア様に、製品等
お送りしております。お申し付けください。

【メディアご担当者様 お問い合わせ先】
株式会社ユーグレナ PR事務局 担当：笹山
090-2646-5273 mako@mktip.jp