

## 月島通信 2023年5月2日 No.433

お世話になっております。  
月島食品の近藤です。  
いつもご愛読いただきましてありがとうございます。

ゴールデンウィークですね。  
カレンダー通りですと5連休、長い方だと9連休の方もいらっしゃるようです。（9連休の方はこのメールを見ていただく時にはお休み終了ですね）  
後半雨予報もありますが、お出かけ日和の所が多くなりそうです。  
どこも混雑が予想されますが、お休みのある方はお出かけしたり、美味しいものを食べたり、リフレッシュしてくださいね。



### 体内時計、毎日リセットできてますか？

近年、何をどれだけ食べるか、だけでなく「いつ食べるか」に着目する【時間栄養学】が重要視されています。

「体内時計」という言葉は聞いたことがあるかもしれません。  
2017年には体内時計に関する研究がノーベル医学生理学賞を受賞しています。  
1日が24時間のサイクルをもつように、人間も1日約24時間を周期とする体内時計を持っています。細胞レベルや臓器ごとに体内時計があり、目覚めや睡眠、体温、ホルモン、消化・吸収など様々なコントロールをしています。  
放っておくと少しずつ後ろにズレて行き、身体に悪い影響を及ぼします。  
そんな24時間からのズレは光の刺激を通じて修正されるそうで、太陽の光が目を通じて入

ると「朝になった」と脳が認識してリセットされます。

食事と体内時計の関係で健康づくりや病気予防に生かそうとするのが【時間栄養学】です。

光の刺激にあわせ、食事のタイミングや内容をうまく使えば体内時計をスムーズに動かせるため、「朝食」がとても重要な役割を果たします。

海外に行くと時差で悩まされる人が多いですが、現地の時間帯で朝食を食べることがズレをなくすために大事だそうです。

また、シフト制で勤務時間にばらつきがある人は、夜勤の前にはしっかり食事を取り、勤務終了後に眠る前には食事を軽めにすることで体内リズムを調整できます。

ゴールデンウィークなどの長期休みも体内時計が乱れがちですし、五月病対策にも体内時計のリセットは効果的です。

朝の光を浴びて、朝食をしっかり摂ることでリズムを整えましょう。

9e.....9e.....9e.....9e.....9e.....9e.....9e.....9e.....9e

## 時間がない朝でも手軽に食べられる サンドイッチや惣菜パンレシピをご紹介します。

### パニーニ



[レシピはこちら](#)

### ハーブブレッド



[レシピはこちら](#)

### 大豆ミートを使った惣菜パン

**SOYMEET** 100% PLANT BASED

まるでお肉!?  
ヘルシーな大豆ミートのパン

[特集ページはこちら](#)



### ■新スイーツブランド“炙ってとろけて進化”するブリュレチーズケーキ

4/20より、新スイーツブランド「メルティマジック」が誕生。2層のチーズムース&2層のダイヤモンドタルトで校正された炙ってとろける体験型チーズケーキ。

<https://www.fashion-press.net/news/102313>

### ■ベイク チーズタルト、チーズが主役の新作“大人シリーズ”

5/1、焼きたてチーズタルト専門店のベイク チーズタルトから、新作商品「大人の焼きたてチーズタルト レッドチェダー」が期間限定登場。

[https://cheesetart.com/news/otonanocheesetart\\_2023/](https://cheesetart.com/news/otonanocheesetart_2023/)

### ■今話題のクロワッサンとスイーツがなんとかプレッソ2で本格販売開始

4/27、株式会社じそく1じかんが展開する、「なんとかプレッソ2」にて、先行販売していた話題の「シュプリームクロワッサン」と新スイーツ「シュヌレ」をが販売スタート。

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000052.000050336.html>

### ■もりもと、JR札幌駅に期間限定カヌレ専門店

5/9-15、菓子製造のもりもとの新ブランドカヌレ専門店「ponele~ポヌレ~」のポップアップストアを開催。JR札幌駅直結の商業施設「札幌ステラプレイス」1階。

<https://www.haskapp.co.jp/news/ponele/>

### ■白金高輪にカヌレ専門店「ルトレーズ」オープン

4/27、カヌレ専門店「LE TREIZE (ルトレーズ)」が白金にオープン。バスクチーズケーキブームの火付け役となった「ガスタ」を手がける戸谷尚弘氏がプロデュース。

<https://valuet.co.jp/brands/letreize/>

### ■『かっぱえびせん』が3年ぶりにリニューアル

カルビー株式会社は、1964年に誕生したロングセラー商品『かっぱえびせん』を、3年ぶりにリニューアル発売。生地的配合を見直しサクサク軽い食感に。5月から順次切り替え。

<https://www.calbee.co.jp/newsrelease/230426b.php>

### ■冷凍商品代行販売「ミタセル」開始、有名飲食店の味を再現

三井不動産は、有名飲食店の料理を販売から製造代行、冷凍商品の販売まで担うプラットフォーム「mitaseru(ミタセル)」を開始。21店舗が参加

<https://mitaseru.com/>

### ■イオン、国内初のCO2ゼロ食品

イオンは生産や運送過程などで実質的に二酸化炭素（CO2）を排出しない食品を売り出す。まず2024年にイチゴを生産、販売。

[https://www.aeon.info/news/release\\_45683/](https://www.aeon.info/news/release_45683/)

### ■会社員169人に聞く「オフィスで食べるパンと福利厚生」に関する調査

株式会社パンフォーユーは「パンフォーユーオフィス」を利用する企業を対象に、「オフィスで食べるパンと福利厚生」に関する調査を実施。人気No.1のパンはサンドイッチ&クロックムッシュ。

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000137.000023945.html>

.....



お問い合わせ、ご意見は[こちら](#)まで。

.....

発行元：月島食品工業株式会社 営業本部 営業企画部 メルマガ担当 近藤

〒住所：〒134-8520 東京都江戸川区東葛西3-17-9

[コーポレートサイト](#)

[QMSサイト](#)

※ 配信停止をご希望の方はお手数ですが下記よりお手続きください。

▼配信停止希望は [こちら](#)▼

※ 本メールは月島食品工業株式会社のお取引先様、弊社社員と連絡先を交換させていただいた方、セミナーに参加申込された方、展示会にご来場いただいた方、お問い合わせいただいた方、当社サイトからメルマガ登録いただいた方に配信しております。

▼個人情報保護方針は [こちら](#)