

# マルヤナギのマッチョ営業がオススメする！ 9/29“筋肉の日”に「蒸し大豆マッスルレシピ」

運動の秋にもぴったりのたんぱく質が摂れる蒸し豆レシピ、9月22日からHP、公式SNSで順次公開

蒸し豆・佃煮・煮豆のマルヤナギブランドを展開する株式会社マルヤナギ小倉屋（神戸市東灘区 代表取締役社長：柳本勇治）は、簡単においしく、良質なたんぱく質が摂れる「蒸し大豆」の魅力を知らせたいとの思いから、9月29日（金）の筋肉の日に合わせ、特設サイト「マルヤナギのマッチョ営業がオススメする“蒸し大豆マッスルレシピ”」を9月22日より公開すると共に、マルヤナギ公式 YouTube、Twitter、Instagram、LINE とも連動して順次レシピ動画を公開してまいります。



## マルヤナギで働く“マッチョ営業”2名が普段食べているレシピを管理栄養士がアレンジ

マルヤナギの蒸し大豆は、開封してそのまま食べられる簡便さ、大豆本来の栄養とおいしさで、たくさんのお客様にご好評をいただいています。さらに大豆は、良質なたんぱく質の摂取源であることから、お肉の代替として近年注目されている食材でもあります。

マルヤナギでは、金（きん）曜日が29（にく）日にあたる2023年9月29日の「筋肉の日」に合わせ、おいしく簡単にたんぱく質をプラスできる「蒸し大豆」の魅力を知らせたいとの思いから、たんぱく質がしっかりと摂れる「蒸し大豆マッスルレシピ」特設サイトを公開、また公式SNSでも順次レシピ動画を公開いたします。

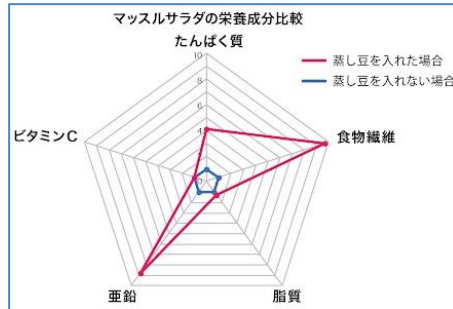
紹介するレシピは、マルヤナギで営業マンとして働く2名のマッチョ営業が普段から食べている蒸し豆レシピを、マルヤナギの管理栄養士が監修、アレンジしています。また、動画ではマッチョ営業2名がマルヤナギ公式キャラクター「マルヤナギくん」のタンクトップを着て、自身のレシピを実際に調理し、それぞれPRします。

【蒸し大豆マッスルレシピ特設サイト URL】<https://www.maruyanagi.co.jp/masclre-recipe/>

## 「筋肉の日」にも、「運動の秋」にも。良質なたんぱく質がプラスできる「蒸し大豆マッスルレシピ」

「蒸し大豆マッスルレシピ」は、良質なたんぱく質や亜鉛、食物繊維がプラスできる簡単レシピです。9月29日「筋肉の日」だけでなく、まさにこれからの「運動の秋」にも、トレーニングや運動と組み合わせて食べるのがおすすめです。

### ・蒸し豆プラスでたんぱく質4倍！亜鉛は8倍！「蒸し豆とカニカマのマッスルサラダ」



(マッスルサラダ・蒸し豆：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)からマルヤナギ管理栄養士が算出。蒸し豆なしの場合を1とした指数表示)

市販のカットサラダにカニカマやトマトなどの

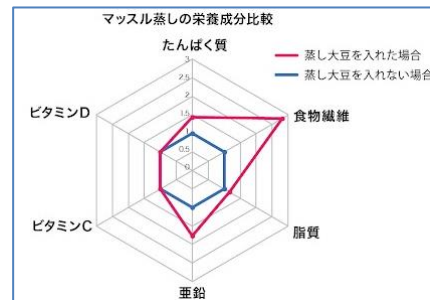
食材と蒸し豆をたっぷり加えた、材料を買って混ぜるだけで作ることができるサラダです。トレーニング前後には糖質もプラスすると効率よく筋肉を作ることが期待できます。

#### <紹介するマルヤナギ営業>



名前 : 今村 隆宏 (34)  
所属 : 東海北陸営業部  
好きな食べ物 : 蒸し豆、カニカマ  
嫌いな食べ物 : 納豆  
トレーニング歴 : 8 か月  
自慢の筋肉 : 大胸筋

### ・焼肉のタレとキムチなら間違いなし！「レンジで作る簡単蒸し大豆のマッスル蒸し」



(マッスル蒸し・蒸し大豆：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)からマルヤナギ管理栄養士が算出。蒸し大豆なしの場合を1とした指数表示)

鶏ささみ、キャベツ、エリンギなど、材料を一口大に切ってレンジで加熱するだけの、ガッツリしているけどヘルシーなレシピです。野菜にたまごやきのこを加えることで、筋肉や骨を強くするビタミンDも補うことができます。



#### <紹介するマルヤナギ営業>

名前 : 油谷 翔大 (23)  
所属 : 東海北陸営業部  
好きな食べ物 : 蒸し豆、鶏肉、卵焼き  
嫌いな食べ物 : グリンピース  
トレーニング歴 : 2 年半  
自慢の筋肉 : 上腕二頭筋

【蒸し大豆マッスルレシピ特設サイト URL】 <https://www.maruyanagi.co.jp/masclre-recipe/>

【マルヤナギ蒸し豆情報サイト「蒸し大豆タウン」URL】 <https://www.maruyanagi.co.jp/mushimame/>

## マルヤナギ公式 SNS でも「蒸し大豆マッスルレシピ」の作り方動画を順次投稿

マルヤナギでは9月29日の筋肉の日に向けて、「蒸し大豆マッスルレシピ」の簡単な作り方動画を公式 SNS にて9月22日より順次公開していきます。



【マルヤナギ公式 Twitter】

@mushimame

<https://twitter.com/mushimame/>

【マルヤナギ公式 Instagram】

@maruyanagi\_official

[https://www.instagram.com/maruyanagi\\_official](https://www.instagram.com/maruyanagi_official)

## レシピに使用している マルヤナギ「おいしい蒸し豆」シリーズ

### 【おいしい蒸し豆シリーズ】



商品名：おいしい蒸し豆 蒸し大豆

内容量：90g

賞味期間：60日

標準小売価格：132円（税込：142円）



商品名：おいしい蒸し豆 蒸しサラダ豆

内容量：70g

賞味期間：60日

標準小売価格：132円（税込：142円）



商品名：おいしい蒸し豆 蒸し黒豆

内容量：60g

賞味期間：60日

標準小売価格：132円（税込：142円）



商品名：おいしい蒸し豆 蒸しひきわり大豆

内容量：70g

賞味期間：60日

標準小売価格：132円（税込：142円）

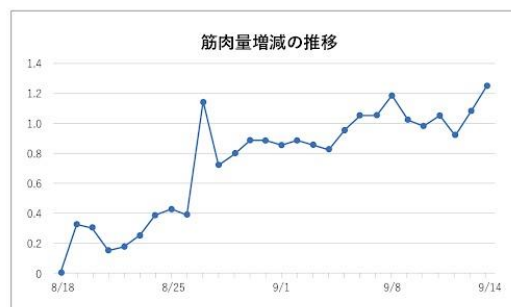
## マルヤナギ社員も実践！毎日50gの「蒸し大豆4週間チャレンジ」

マルヤナギでは毎年9月に健康診断を実施しています。昨年は健康診断前の2週間、蒸し大豆を50g/日食べ続ける「蒸し大豆2週間チャレンジ」を実施しました。昨年は体重減を目指す社員が多く、目標を実現した社員は「食生活や生活習慣も見直した」と答えました。

今年は、8月中旬から、蒸し大豆を50g/日食べ続ける「蒸し大豆4週間チャレンジ」を実施。筋肉の日に向けて、参加した24人全員で、「筋肉量アップ」を目指しました。活動量が少ない事務職、営業職の社員が参加し、適度な運動も推奨しました。

### ・「蒸し大豆を食べて筋肉を付けよう」同じ目標を持つことで、生活習慣にも大きな変化が

マルヤナギで事務職をしている黒田泰史（39）さんもこのチャレンジに参加した一人です。4週間のチャレンジの結果、体重-2.0kg、体脂肪率-3.8%、筋肉量+1.3kgを達成しました。単純に蒸し大豆を食べただけでなく、食生活、生活習慣も変わったと言います。「通勤時に少し遠い駅から歩くようにして、1日1万歩以上歩くようになりました。サラダに蒸し大豆を入れて食べることで満腹感もあり、野菜を摂る量も増えました。これからも毎日続けるつもりです。」



「筋肉の日」や「運動の秋」に、トレーニングや運動と組み合わせて、簡単「蒸し大豆マッスルレシピ」はマルヤナギの社員も実践する「おいしくたんぱく質を摂る」ことができるレシピです。