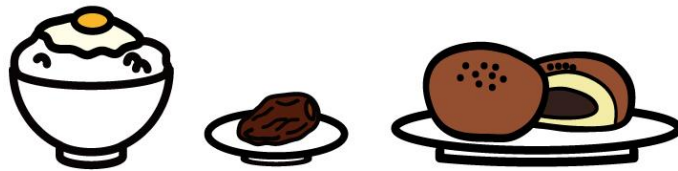


着情報 2024.10.25

## ご飯とデーツとあんぱん



日本も物価上昇とともに世界の賃金上昇の流れに乗る雰囲気が出てきました。2024 年秋からは米も大幅な値上げとなり、巷では 5kg で¥3,000 が最低価格となってきました。

朝食（外食含む）は大きくご飯食またはパン食に分かれますが、米の値上がりによってパン食の割合が増えるかもしれません。腹持ち（昼食までの間食が減らせるかもしれない）は、ご飯のほうに軍配が上がります。

腹持ちの良さと言えば、食べ応えがある、一粒で十分満足する、という声の多いメジヨールデーツにも同じことが言えます（当社アンバサダーの調査結果より）。

美女の間食アンバサダーでお試しました…

2024/6/28

★★★★★ 5

foo\*\*\*\*\*さん

甘さ：すごく甘い、大きさ：大きめ

美女の間食アンバサダーでお試しました。付度なしのご意見投稿します！  
お試し商品 マイジヨールデーツ お試し3p

私の知る中で1番大きなデーツでした！

食べ応えもあり、柔らかさ、甘さともに  
好きなタイプでした！

1つでも十分満足感を感じることができて  
健康的なおやつとしてピッタリだと思います🎵

私はお通じにはあまり影響は感じられませんでした。

### マイジョールデーツ お試し3パック

★★★★☆ 4

甘さ：甘い、大きさ：少し大きめ

美女の間食アンバサダーでお試ししました。

付度なしのご意見投稿いたします。

Myjool (マイジョール) 50g お試し3Pセット

大粒のデーツで一粒で満足出来ておやつにちょうどいいです。

ポリフェノールもとれて、甘さも上品で食べやすいですが、

### ねっとり大粒、満足感あり

★★★★☆ 4

甘さ：すごく甘い、大きさ：大きめ

①

美女の間食アンバサダーでお試ししました。付度なしの意見投稿

お試し商品：

お試し商品：Myjool (マイジョール) 50g お試し3Pセット

ちょっと無理がありますが、ご飯とメジョールデーツとあんぱん(つぶあん入)を比較してみました。

## 支出の比較

<卵かけご飯>

精米 65g (炊き上がり 150g くらい) → ¥3,000/5kg とすると¥39/杯

※レトルトご飯 (150g) だと、¥120 以上

卵 (M) → ¥220/10 個 とすると¥22/杯

合計¥61/杯 (電気代、水道代、手間代は含まず)

<メジョールデーツ>

MyJool 定価¥330/3粒 → ¥110/粒 (だいたい 20g 前後)



<あんぱん つぶあん入>

100g/個 → 130 円/個

栄養成分値 (比較対象可能な栄養成分をピックアップ)

栄養成分		卵かけご飯 ご飯 150g	メジョール 20g/粒	あんぱん つぶあん入 100g
エネルギー	kcal	310	55	266
たんぱく質	g	10.4	0.4	7.0
脂質	g	5.6	0.03	3.8
炭水化物	g	56.5	15.0	53.0
食物繊維	g	2.3	1.3	3.3
灰分	g	1.2	0.35	0.7
ナトリウム	mg	302	0.2	130
食塩相当量	g	0.78	0.00	0.30
カリウム	mg	127	139	120
カルシウム	mg	30	13	23
マグネシウム	mg	21	11	18
リン	mg	148	12	68

鉄	mg	1	0.2	1.0
亜鉛	mg	1.5	0.09	0.7
銅	mg	0.18	0.07	0.14
マンガン	mg	0.62	0.06	0.27
ビタミン B1	mg	0.06	0.01	0.06
ビタミン B2	mg	0.21	0.01	0.07
ビタミン B6	mg	0.09	0.05	0.04
葉酸	mg	33	3	32
パントテン酸	mg	0.99	0.16	0.43
ビタミン C	mg	0	0	0

※卵かけご飯は、日本食品標準成分表 2020 年版から計算

ご飯：150g 卵：50g しょう油：7g

※メジョールデーツは、USDA から引用

※あんぱんの栄養成分値は、日本食品標準成分表 2020 年版から引用

## 1 日当りの食事摂取基準（2020 年版）に対するメジョールデーツ 20g の栄養素の割合

単位：%（パーセント）

栄養成分	18-29 歳		30-49 歳		50-64 歳		65-74 歳		75 歳以上	
	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性
エネルギー	2.8	2.1	2.7	2.0	2.8	2.1	3.0	2.3	3.3	2.6
たんぱく質	0.8	0.6	0.8	0.6	0.8	0.6	0.8	0.7	0.8	0.7
脂質	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
炭水化物	6.0	4.5	5.9	4.4	6.2	4.6	6.5	5.0	7.3	5.7
食物繊維	7.2	6.2	7.2	6.2	7.2	6.2	7.6	6.5	7.6	6.5
カリウム	5.3	4.6	5.3	4.6	5.3	4.6	5.3	4.6	5.3	4.6
カルシウム	2.0	1.6	2.0	1.7	2.0	1.7	2.0	1.7	2.2	1.9
マグネシウム	4.1	3.2	3.8	3.0	3.8	3.0	3.9	3.1	4.2	3.4
リン	1.5	1.2	1.5	1.2	1.5	1.2	1.5	1.2	1.5	1.2
鉄	1.9	2.7	1.9	2.7	1.8	2.7	3.3	2.7	3.3	2.9
亜鉛	1.1	0.8	1.1	0.8	1.1	0.8	1.1	0.8	1.1	0.9
銅	10.0	7.8	10.0	7.8	10.0	7.8	10.0	7.8	10.0	8.8
マンガン	1.7	1.5	1.7	1.5	1.7	1.5	1.7	1.5	1.7	1.5
ビタミン B1	0.9	0.7	0.9	0.7	0.9	0.8	0.9	0.8	1.1	0.8
ビタミン B2	0.8	0.6	0.8	0.6	0.8	0.7	0.8	0.7	1.0	0.8

ビタミン B6	4.5	3.6	4.5	3.6	4.5	3.6	4.5	3.6	4.5	3.6
葉酸	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
パントテン酸	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.7	3.2	2.7	3.2	2.7



株式会社 三海（サンカイ）

〒101-0021

東京都千代田区外神田 5 丁目 4 番 9 号 ハニー外神田第二ビル 1F

TEL : 03-3834-1756 FAX : 03-3834-1750