

菌活で夏を楽しく乗り切ろう！※
秋元真夏、黒谷友香、料理研究家・きじまりゅうたも登場！

<TOKYO FM ホリデースペシャル>

『Kinkatsu Energy for Summer!

supported by ホクト』

2023年7月17日(月・祝) 11:30~14:55

TOKYO FM/FM 大阪/FM 愛知/FM 長野

MC: ドラックドラゴン 塚地武雅、高橋万里恵

TOKYO FMでは、7月17日(月・祝)の海の日11時30分~14時55分に、ドラックドラゴン 塚地武雅と高橋万里恵がパーソナリティをつとめる特別番組、TOKYO FM ホリデースペシャル「Kinkatsu Energy for Summer! supported by ホクト」をFM 大阪、FM 愛知、FM 長野との4局ネットでオンエアします。『夏を乗り切る私のパワーフード!』をテーマに、ゲストに料理上手でも知られる元乃木坂46・秋元真夏、東京と房総の二拠点生活を送る黒谷友香、料理研究家のきじまりゅうたが登場し、夏を元気に過ごすためのきので菌活をはじめ、元気になれるパワーフードや夏のエネルギーソングなど、元気満載の3時間半をお届けします!どうぞお楽しみに。



(MC:ドラックドラゴン塚地武雅、高橋万里恵)



(ゲスト:秋元真夏、黒谷友香、料理研究家・きじまりゅうた)

7月17日(月・祝)海の日は、ドラクドラゴン 塚地武雅と高橋万里恵が、特別番組 TOKYO FM ホリデースペシャル「Kinkatsu Energy for Summer! supported by ホクト」をお届けしていきます。

ゲストに、今年2月に乃木坂 46 を卒業し、料理上手でも知られる秋元真夏、房総半島に一軒家を購入し、25年以上東京と房総の二拠点生活を送る黒谷友香、アウトドアやサーフィンなど海・山・自然が大好きで、テレビや雑誌を中心に活躍する料理研究家のきじまりゅうたをお迎えし、夏にイチオシのパワーフードや、夏の過ごし方など、夏のエナジーソングと共に夏を楽しく乗り切る情報満載の3時間半をお送りします。秋元真夏、黒谷友香、きじまりゅうたに聞きたい質問、お悩み相談も同時に募集中です。また、みなさんの『夏を乗り切る私のパワーフード』も募集中。メッセージが採用された方 全員に楽天ポイント 1000 円分をプレゼント！詳しくは特設ホームページ (<https://www.tfm.co.jp/kinkatsu/>) をご参照ください。さらに当日は、TOKYO FMのTwitterアカウントのフォロー&リツイートで商品券1万円と、ホクト菌活グッズが当たるチャンスもあります。どうぞお楽しみに！

きのこは、“菌活食材の王様”といわれます。菌活とは、きのこなどの体に良い菌を積極的に食事に取り入れ、体の中から健康やきれいを目指し、もっとイキイキとした毎日を送ろう！という生活習慣のこと。アクティブに過ごしたい夏は、健康の要・腸を整える食物繊維や、夏のエネルギーチャージに役立つビタミン B 群、紫外線ケアに嬉しいエルゴチオネインなどの栄養が豊富な夏のパワーフード「きのこ」をたくさん食べて菌活、実践していきましょう。今年はそんなきのこの栄養とうま味だけを、いつでも、だれでももっと簡単に摂ることができるスペシャルレシピ「きのこペースト」も登場！ぜひご期待ください。

【『Kinkatsu Energy for Summer!supported by ホクト』キャンペーン概要】

◇TOKYO FM ホリデースペシャル『Kinkatsu Energy for Summer!supported by ホクト』

- ◆放送局: TOKYO FM、FM 大阪、FM 長野、FM 愛知
- ◆放送日時: 2023年7月17日(月・祝)11:30~14:55
(FM 愛知は 13:00~13:30 は別番組となります)
- ◆パーソナリティ: ドラクドラゴン塚地武雅、高橋万里恵
- ◆ゲスト: 秋元真夏、黒谷友香、きじまりゅうた
- ◆提供: ホクト
- ◆特設サイト: <https://www.tfm.co.jp/kinkatsu/>

◇『菌活 Infomation』

- ◆放送局: TOKYO FM、FM 大阪、FM 長野、FM 愛知
- ◆放送日時: 2023年7月18日(火)~8月31日(木)
TOKYO FM 月~金曜 10:50
FM 大阪 月~金曜 10:56
FM 長野 月~木曜 12:45 金曜 12:48
FM 愛知 月~金曜 10:30
- ◆パーソナリティ: 高橋万里恵
- ◆提供: ホクト

◇パワーフードのきのこをもっと使える！きのこが苦手な人でも大丈夫！

スペシャルレシピ『きのこペースト』

- ◆材料: エリンギ 50g
ブナシメジ 50g
片栗粉 大さじ 1
水 90ml
マヨネーズ 小さじ 1
(牛乳でも可) (大さじ 1)
塩 ひとつまみ(0.5g)



◆作り方

1 フードプロセッサー(またはミキサー)に石づきを切ったブナシメジとエリンギ、その他の材料をすべて入れて攪拌する。

2 耐熱保存容器に(1)を入れ、フタをせずに電子レンジ(600W)で3分半から4分ほど加熱し、加熱後によくかき混ぜる。

※粗熱をとってからご使用ください。

◆きのこペーストの使い方

きのこの栄養とうま味はそのままに、味や香りは抑えているので、菌活とお料理の幅がぐんと広がります。トーストに塗ったり、溶かしてポタージュにしたり、炒め物に混ぜて味の決め手にしたり、から揚げの下味に使ったり、卵の代わりにケーキに入れたり・・・お料理のうま味と栄養がアップする画期的なきのこペーストを是非お試しください。

◇「きのこで菌活」オリジナル商品

◆まるごときのこペースト

いつでもだれでも、簡単にきのこで菌活ができると人気のきのこペーストが、オリジナル商品になって登場！きのこの栄養とうま味をそのままビンに詰めた、使い方自由自在の「まるごときのこペースト」を、オンラインショップや長野県内一部のSA・PAや道の駅、お土産店で販売します。

■菌活について

きのこなどの体に良い菌を積極的に食事に取り入れ、体の中から健康やきれいを目指し、もっとイキイキとした毎日を送ろう！という生活習慣のこと。菌は訓読みで「きのこ」。つまりきのこは菌そのものであり、「菌活食材の王様」といわれます。

コロナの5類移行を経て待ちに待った自由な夏ですが、まだまだ「免疫力」や「健康」、「食事で身体の中から強くなること」の大切さは私たちの生活に欠かせません。“健康の要”とも呼ばれる腸に住む善玉菌を増やし、腸内環境を整え、更に免疫や健康維持に重要な酪酸などの増加にも役立つ「きのこで菌活」はさらに注目が高まっています。

■ホクト株式会社について

ホクトはきのこの研究開発・生産・販売まで携わる日本唯一の「きのこ総合企業グループ」です。全国34のきのこセンターで生産した安心・安全で高品質なきのこをお届けするとともに、健康・美容に嬉しいきのこの魅力を発信し、おいしく健康的な「きのこの食文化」の創造と拡大を目指しています。