

管理栄養士・浅野まみこ氏のコメント、レシピ・栄養データ、料理写真をご提供可能。
番組・記事の企画協力も対応いたします。

物価高でも“栄養コスパ”で月1万円節約！

～ZENB × 管理栄養士による共同検証～

背景

※1 総務省統計局『消費者物価指数（CPI）2025年04月』食料・穀類

- 2020→2025年で主要食品は平均 +28～46% 値上げ※1
- 家計節約で「単価が安い炭水化物へ偏る」ことによる栄養不足リスク
- その炭水化物（小麦・米）さえも値上がりが続いている

30～40代の共働き・子育て層中心に、
“健康も守りたいのに食費が膨らむ”ことが悩み

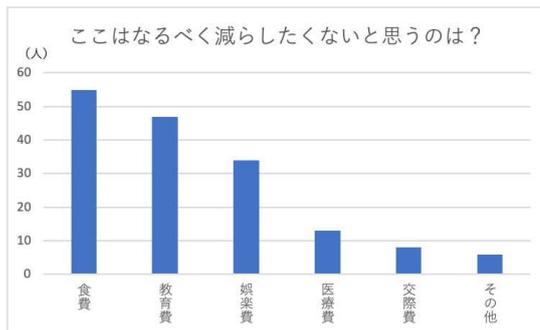
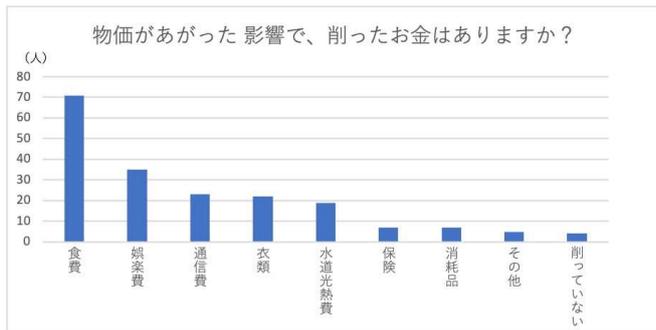
生活者の声

Yahoo!ニュース（相見晋介氏寄稿 2024/11/30）

<https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/ce7e1e653582688c8ebde04a80a77857b4992cde>

実際に、物価高騰の影響で初めに節約されるのは食費。

一方で、子どもの食費は妥協したくないというジレンマがある。



“栄養コスパ”という新しい発想

単純な食費ではなく「1日に必要な栄養を満たすコスト」で食を選ぶ
身近な食材の置き換えでOK = 頑張りすぎずに家計と健康を両立



本企画は「健康コスパ」を提唱する、
管理栄養士 浅野まみこ氏の監修を受けています。

物価高でも健康のために“**栄養**”を意識したいもの。
同じ価格帯でも、より栄養価の高いものを選ぶ意識をすることで、必要な栄養素をしっかりと摂取できる**「コスパのいい」献立**を作ることが可能です。**「旬の食材」を使うことや「体に必要な栄養素が多く含まれる食材」（ツナ缶を鯖缶、小麦のパンやパスタを豆粉でできたパンやパスタに）**を選択することがおすすめです。

食材を少し工夫してあげるだけで、
1か月で約1万円(9,924円)の節約になる献立例は裏面へ

コスパ比較：栄養バランスが整う”普通の献立”vs”栄養コスパ献立”

<食材費/人/日>



栄養価計算：文部科学省「日本人の食事摂取基準 八訂」
 価格：おねだんノート：<https://onedannote.com/> 西友ネットスーパー：https://netsuper.rakuten.co.jp/seiyu/?l-id=header_logo



●コスパよく栄養をとるための工夫
日頃からなじみ深い食材や、豆でできた麺やパンを取り入れることで手軽に実践可能！

	比較食材	栄養コスパ食材	栄養コスパポイント	解説
朝食	グラノーラ	⇒ 豆粉でできたパン	食物繊維約8倍、タンパク質約2倍と栄養価UP 鉄分も約3倍、カルシウムも約49倍	小麦粉が使われていないのでグルテンフリー対応。 カロリー・糖質・脂質オフにも。
	ツナ缶	⇒ サバ缶	同量でカルシウム3.9倍、葉酸2倍。 免疫機能調整に関与するビタミンDもUP	骨ごと食べられるサバ缶は、 同量でも栄養価がUP
	レタス	⇒ サニーレタス	同量でβカロテンは約8倍、ビタミンC2.5倍、 葉酸1.6倍、カリウム2倍、カルシウム3.3倍にUP	同じレタスですが、レタスは淡色野菜、 サニーレタスは緑黄色野菜。
昼食	小麦の Pasta	⇒ 豆粉でできた Pasta	同量で、食物繊維約12倍、タンパク質2.7倍と栄養価UP さらにカルシウム6倍、鉄分12倍	豆粉は糖質オフやグルテンフリー効果も
	えび (ブラックタイガー)	⇒ 乾燥桜えび	低カロリーで、 不足しがちなカルシウムUP	乾物は保存しやすく調理も簡単。
	キャベツ	⇒ ほうれん草	同量で食物繊維2倍、ベータカロテンが93倍、 鉄分8倍、葉酸は3倍	淡色野菜(キャベツ)→緑黄色野菜(ほうれん草)で、 抗酸化作用の強いβカロテンを摂取
夕食	白菜・ねぎ	⇒ 豆苗・にら	タンパク質が増加 βカロテン、ビタミンC、鉄分も	豆苗など工場で作られている野菜は価格が安定。 緑黄色野菜で栄養価もUP
	白米	⇒ もち麦	もち麦なら、同量で食物繊維2倍、 タンパク質も増加。ミネラルも増加	もち麦は発酵性食物繊維を多く含み、 腸内環境改善にも効果的
	牛肉	⇒ 豚肉	糖質代謝をサポートするビタミンB1を はじめとするビタミンB群が豊富。	牛肉よりも低価格であり、 カロリー、脂質オフしやすい食材。

ご提供可能データ

- ・管理栄養士 浅野まみこ氏コメント/生出演 OK
- ・レシピ PDF & 原価/栄養データ Excelデータ
- ・高解像度料理写真 10点(16:9/1:1/9:16 トリミング可)、浅野まみこ氏プロフィール写真2点

●切り口提案

「1週間〇円チャレンジ」

「物価高時代の新コスパ指数＝栄養コスパ」

「原材料高でも伸びる豆由来主食」

●想定企画

⇒ 芸人 or モデルの検証 VTR

⇒ データ+レシピ記事

⇒ 健康トレンド

【本件に関するお問合せ先】

株式会社ZENB JAPAN 広報担当：林亮人

電話：090-3483-0488 / メールアドレス：akihito_hayashi@mizkan.co.jp