



報道機関向けニュースレター【こんぶネット便り vol.08】

<http://www.kombu.or.jp>

配信日：平成20年11月14日

発行： 社団法人日本昆布協会

問合せ： 電話 06-6344-0633

FAX 06-6344-0570

メール [info@kombu.or.jp](mailto:info@kombu.or.jp)

担当： 専務理事 森井

こんにちは、日本昆布協会です。

明日11月15日は★**こんぶの日**★。子どもたちの健康を祝う「七五三」である11月15日に、「栄養豊かな昆布を食べてほしい」という願いを込めて制定されました。

もちろん、お子様だけではなく！健康にも美容にもいい昆布は“万人の味方”。老若男女を問わず、長く愛していただきたい食材です。

それでは、協会公式サイト『こんぶネット』の最新情報をお届けします。

#### 2008年「昆布の日」記念



#### 次のダイエット食品は昆布？！ 昆布を使った低カロリーでおいしいレシピ募集！

ダイエットファバー（食物繊維）の大注目株【昆布】は、美容・健康に役に立つミネラルがたっぷり！低カロリーでおいしいレシピを考えていただいた方に、各種昆布関連賞品をプレゼントするキャンペーンを開始しました（審査協力：管理栄養士 株式会社Kan-Z代表 大山加奈恵先生）。ぜひ、貴媒体にてご紹介ください！

#### 実施概要

##### ■ 応募期間

2008年11月14日(金)～2009年1月20日(火)

##### ■ 賞品

こんぶ王賞(1名様)・・・昆布詰合せ1万円分  
A賞(10名様)・・・だし昆布2,000円分  
B賞(10名様)・・・読本「しおこんぶサマサマ！」

##### ■ 応募方法

応募フォームに必要事項を記入し、完成写真を1枚添付の上、ご応募ください。

応募フォームと詳しい内容はこちらから↓

<http://www.kombu.or.jp/lowcalorecipe/>

#### ●【開催予告】メールマガジン登録キャンペーン 「昆布クイズに答えてプレゼントをGet！PART2」 ＜キャンペーンクイズ掲載期間：12月～2月号＞

今年7月～9月に実施した『昆布クイズに答えてプレゼントGET！』、大好評にお応えし、来月より『PART2』を実施します♪

毎月15日に配信されるメールマガジンに登録して、クイズの答えを応募フォームに記入し応募する形式でのキャンペーン。詳しくはクイズ掲載1回目となる、12/15配信のメールマガジンをご覧ください。

（クイズ掲載期間：2008年12月号～2009年2月号の3号）



”よろこんぶ大使”こと、ラッキー☆多がお届けする自然たっぷり！おいしい！簡単！美容・健康・食育情報満載のメルマガを生活者向けに月1回発行中。プレゼントが当たる★キャンペーン情報なども一足お先にお知らせ！配信希望の方は、「こんぶネット」よりご登録いただけます。（配信：まぐまぐ マガジンID：0000262072）



#### ■ スリムなボディのために

カロリーが低くて、ビタミンやミネラルが豊富な昆布。おまけに、胃の中で水分を吸収して量が増すので、比較的少量で満腹感を味わえます。昆布に多く含まれる食物繊維とアルギン酸には、腸の働きを活発にする！という嬉しい働きも！

「食欲を抑えて体を引き締めたい！」

「新陳代謝をよくしたい！」

という女性の願いを叶えてくれる魅力的な食材...それが昆布なのです♪みなさんのダイエットライフに、健康的な毎日に、昆布は大活躍なのです！

昆布と健康についての続きはこちら↓

<http://www.kombu.or.jp/power/kenkou.html>

## ●今月のイチオシレシピ紹介

健康に美容に良い昆布を、他のヘルシー素材と一緒に煮たら...ますますヘルシーな1品が完成♪  
今回は糸昆布！第2回昆布レシピコンテスト佳作受賞“ヘルシー煮物”（埼玉県の塩ノ谷三和さん作）をご紹介します！

### その他の昆布レシピ

### 【ヘルシー煮物】

#### 【材料(4人分)】

糸昆布	15g
ひじき	15g
大豆水煮	1カップ
ちくわ	1本(なるとや蒲鉾でも可)
ちりめん	20g
柚子胡椒(赤)	小さじ1/2(または輪切り唐辛子)
めんつゆ	1/2カップ



#### 【作り方】

- (1) 糸昆布とひじきは、水につけて戻しておく。
- (2) 材料をサラダ油少々(分量外)で軽く炒めてから、めんつゆと適量の水を入れ、落とし蓋をして煮る。
- (3) 煮詰まってきたら柚子胡椒を加えて出来上がり！

#### 【ワンポイント】

包丁を使うのは、ちくわを切る時だけ！あとはめんつゆでことこと煮込めば、あっという間に出来上がりです。柚子胡椒で、いつもとはちょっと違う風味なのもいいですよ♪たくさん作って保存してもGoodです。

### ●主婦に聞きたい調査テーマ、募集継続中！ ご相談・取材先紹介も大歓迎です

当協会では、「食関係の調査をしてみたい」媒体様と、一緒に調査を行いたいと考えています。ぜひ、当協会の調査を活用して主婦の声を集めてみませんか？また、こんぶに関することならどんなことでも、当協会までお問合せください。

### ●公式ブログ『こんぶろぐ』昆布大使が更新中！

当協会公式ブログでは、昆布の最新ニュースやお店紹介、イベント・PR情報、昆布料理ひとくちメモなどをお届けしています。  
こんぶろぐ → <http://kombu-net.jugem.jp/>

### 北海道こんぶキャンペーン2008

昆布を買って、食べて、応募！

# 昆布でほっかいど〜んと！ プレゼントキャンペーン

当協会の関連団体「北海道こんぶ消費拡大協議会」(母体：北海道漁連)主催のキャンペーン。

●実施期間：2008年11月1日(土)～2009年1月10日(土)  
詳しくはこちら【北海道こんぶ.com】  
⇒ <http://www.hokkaido-konbu.com/campaign/>

### ●イベント報告『主婦交流会～愛知版～』に参加

全国の主婦をネットワークしている「ハー・ストーリー」主催の交流会。4月京都、5月横浜、6月大阪、7月石川、8月東京、9月福岡に続き、10月は愛知で開催された交流会に参加しました。ブログレポート <http://kombu-net.jugem.jp/?eid=112>

10月22日の交流会では、愛知にお住まいの初代『昆布大使』さんご参加！

初代昆布大使さんより、子どもが喜ぶ昆布料理の紹介や、昆布がいかに子どもの成長にも良いかなど、具体的に大変わかりやすいお話をしていただきました。



子育て中のママのお言葉とあって、参加者のみなさんもうん！と深〜くうなずいていらしたのが印象的でした。

次回は、11月21日(金)開催の岡山交流会に参加。さらに各地をまわりPRする予定です。交流会会場への取材もお待ちしております！

次号発行は平成20年12月15日前後です。  
昆布のことなら「こんぶネット」！  
<http://www.kombu.or.jp/>