

回転寿司で“健康習慣”をサポート

「健康食前の一皿シリーズ」

「シャリ野菜」もリニューアルして復活！

—4月7日(火)の“世界健康デー”に合わせ※1、全国のくら寿司で販売開始—

回転寿司チェーン「くら寿司」を運営するくら寿司株式会社(代表取締役社長:田中邦彦、所在地:大阪府堺市)は、健康を意識した新メニュー「健康食前の一皿シリーズ」を、全品 120 円(回転レーン上では 115 円)※2で、世界保健機関(WHO)が定める“世界健康デー”に合わせ、4月7日(火)より※1 全国のくら寿司にて販売開始いたします。



本シリーズは、野菜不足など現代人の食生活における課題に着目し、食事の最初に手軽に栄養をプラスできる少量サイズのメニューとして開発しました。

近年、健康志向の高まりにより、食事の際に野菜から食べる“ベジファースト”を実践する人や、日々の食生活で栄養バランスを意識する人が増えています。一方で、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上とされている中、実際の摂取量は平均258.7gと目標値を下回る状況が続くなど、忙しい生活の中で、不足しがちな野菜を十分に摂取できていない人も多いとされています※3。また、当社では、四大添加物(化学調味料、人工甘味料、合成着色料、人工保存料)の不使用へのこだわりや「糖質オフシリーズ」販売実績から、健康を意識したお客様のご利用も多く、回転寿司で野菜を摂りたいというお声もたくさんいただいております。

このようなニーズを踏まえつつ、豊富なメニューをワンプレートで少量ずつ楽しめるという回転寿司ならではの利点を生かし、手軽に野菜を中心としたメニューを楽しんでいただける「健康食前の一皿シリーズ」を開発しました。少量サイズかつリーズナブルな価格でご提供することで、普段あまり食べない食材を使用したメニューでも気軽に試しやすく、食前の一皿として、不足しがちな栄養素を手軽にプラスできるメニューとなっています。

今回ご提供する商品ラインナップは、野菜や海藻、鶏肉などをメインに使用した全12品で、β-カロテンや食物繊維を含む「かぼちゃとさつまいものマリネ」、クエン酸を含むゆずを使用した「ゆず白菜」、海藻に含まれるフコイタンを手軽に摂取できる「沖縄もずく」、発酵由来の酢酸を含む「食前酢りんご」、大豆イソフラボンを含む「豆乳ぷりん(いちごソース)」など、日常の食事でも不足しがちな栄養素を補えるメニューをご用意しました。さらに、シャリの代わりに大根やにんじんを使用した「シャリ野菜」もリニューアルして復活。野菜を手軽に取り入れながら寿司を楽しめるメニューとなっています。そして、本シリーズの商品は回転レーンからもご提供します。注文品よりもお得な価格で、気軽に流れてくる商品を選んで取る楽しさも魅力です。

くら寿司では今後もお客様の健康を第一に考えた商品やサービスの開発を進めてまいります。

※1「シャリ野菜 まぐろ」のみ4月3日(金)～販売開始します。※2店舗により価格は異なります。※3厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」https://www.wrth.mhlw.go.jp/stf/newpage_66279.html

■販売概要

・「シャリ野菜 まぐろ」は4月3日(金)～、それ以外の商品は4月7日(火)～販売開始

・全12種/各120円(回転レーンでは各115円でご提供)

※店舗により価格は異なります。※一部商品は予定数量に達し次第、販売終了となります。※お持ち帰り不可です。※成分表示は株式会社みらいによる分析値に基づき表示しています。



かぼちゃとさつまいものマリネ

糖質 8.3(g/1食)、カロリー-82.5(kcal/1食)

β-カロテン×食物繊維

健康と美容をサポート

揚げたかぼちゃとさつまいもの甘さと、バルサミコの酸味が相性抜群です。



ゆず白菜

糖質 2.9(g/1食)、カロリー-14.3(kcal/1食)

クエン酸×食物繊維

毎日のスッキリをサポート

爽やかなゆずの香りとシャキシャキ食感がおいしい白菜の漬物です。



チキンサラダ(山形産ハーブ鶏使用)

糖質 1.2(g/1食)、カロリー-36.0(kcal/1食)

たんぱく質・ビタミンD・葉酸

健やかな毎日をサポート

たんぱく質豊富な食材であるサラダチキンと卵を使用した小ぶりなサラダです。



沖縄もずく

糖質 9.7(g/1食)、カロリー-40.9(kcal/1食)

フコイダン×酢酸

ヘルシーな食生活をサポート

くら寿司特製の合わせ酢を使用することで、通常のもずくよりも少し甘みがあり食べやすく仕上げています。



海藻サラダ

糖質 0.7(g/1食)、カロリー-7.5(kcal/1食)

アルギン酸×ヨウ素

スマートな食生活を支える

とびこと海藻、オニオンスライスを使用し、様々な食感を楽しめる海藻サラダです。



ブロッコリーサラダ(アンチョビマヨ)

糖質 3.0(g/1食)、カロリー-67.5(kcal/1食)

スルフォラファン×アントシアニン

エイジングに寄り添う栄養をプラス

にんにくを使ったアンチョビマヨネーズがアクセントになったサラダです。



優しいトマト

糖質 2.0(g/1食)、カロリー-9.6(kcal/1食)

リコピン×ビタミンC

ダメージケアを意識した栄養をプラスみずみずしく酸味と甘みのバランスがよいプチトマトです。



玉ねぎの冷製スープ

糖質 2.3(g/1食)、カロリー-69.0(kcal/1食)

ケルセチン×オレオカンタール

若々しさをサポート

ソテーした玉ねぎの甘みをしっかりと味わっていただけるようクリームベースのスープに仕上げました。



食前酢 りんご

糖質 5.9(g/1食)、カロリー-23.4(kcal/1食)

発酵由来の酢酸×りんご果汁

忙しい毎日の巡りを整える

果汁感としっかりとした酸味の絶妙なバランスが味わえる黒酢ドリンクです。

※はちみつを使用しております。



豆乳ぶりん(いちごソース)

糖質 8.1(g/1食)、カロリー-38.3(kcal/1食)

大豆イソフラボン×アントシアニン×エラグ酸

トリプル抗酸化デザート

優しい風味の豆乳プリンといちごのソースでさっぱりと食べられるデザートです。



シャリ野菜 まぐろ

糖質 1.6(g/1食)、カロリー-30.7(kcal/1食)

たんぱく質×鉄分

毎日の元気をサポート

シャリの代わりに大根と人参の酢漬けを使用。数の子マヨネーズが、マグロと野菜の味をまろやかにまとめます。



シャリ野菜 サーモン

糖質 1.7(g/1食)、カロリー-35.8(kcal/1食)

ビタミンE×β-カロテン

美容と健康をサポート

シャリの代わりに大根と人参の酢漬けを使用。数の子マヨネーズが、サーモンと野菜の味をまろやかにまとめます。



【管理栄養士:伊達友美先生のコメント】

普段はあまりお米を食べない人も、お魚を食べない人も、海藻を食べない人も、それぞれが自分の好みに合わせて栄養をプラスできるのが回転寿司の魅力です。さらに、その日の体調に合わせて量を自分で決められるのも、回転寿司の素晴らしいところです。『食べたいものを、食べたい時に、食べたいだけ食べる』という理想の食事が実践できる回転寿司は、まさに世界に誇れる日本の食文化です。



かぼちゃとさつまいものマリネ ▶ 大葉生たこ
ビタミンA&C×タウリン
毎日を乗り切るための大人のインナーケア



ゆず白菜 ▶ 納豆
クエン酸×発酵食品
内側から整えて毎日の輝きをサポート



チキンサラダ(山形産ハーブ鶏使用) ▶ 大葉いか
アミノ酸&タウリン×大葉の香り成分
食後もリフレッシュ！毎日のコンディションをサポート



沖縄もずく ▶ 真たこ
フコイダン×タウリン
内側から、健康な毎日を



海藻サラダ ▶ 熟成まぐろ
ビタミン&ミネラル+良質たんぱく&鉄分
重たい毎日を軽やかにサポートする栄養コンビ



ブロッコリーサラダ(アンチョビマヨ) ▶ いくら
トリプルポリフェノール+アスタキサンチン
年齢を重ねる毎日にうれしい輝きを



優しいトマト ▶ えびアボカド
リコピン+アスタキサンチン+アボカド
透明感のある毎日を



玉ねぎの冷製スープ ▶ はまち
良質たんぱく&脂質(DHA・EPA)
栄養バランスを考えた、ワンランク上の組み合わせ



食前酢 りんご ▶ あなご
たんぱく質+良質油・カルシウム
身体の基礎を支える組み合わせ



豆乳ぷりん(いちごソース) ▶ オニオンサーモン
イソフラボン&アントシアニン+硫化アリル&アスタキサンチン
巡りと若々しさをサポート



シャリ野菜 まぐろ ▶ あさり入り味噌汁
アサリの味噌汁の温かい一杯で、
水分とアミノ酸と一緒に取り入れる組み合わせ
※関西エリアは「あさり入り赤だし」



シャリ野菜 サーモン ▶ あおさ入り味噌汁
あおさの味噌汁の温かい一杯で、
水分とミネラルと一緒に取り入れる組み合わせ
※関西エリアは「あおさ入り赤だし」