

「一粒ずつの個別包装で女性でも食べやすく、食べた後だけ取り出せるのも便利。いろいろな味があるが、ベシッとしたバター味も手ごろ」（河森さん）

三井さんは同シリーズでも五種のフルーツが味わえるノーマルなビスケットタイプの「バランスアップ

グラノーラ」をすすめる。「カルシウムと鉄分が摂れるのが女子にもうれしい。ビスケットタイプなので、時間のない朝でも手軽に食べられる」

第六位は生地に豆乳とおからを練り込んだ一品「ぐーびたっ 豆乳とおからのクッキー 黒糖さつまいも」（ナリスアップ コスメティックス）

「おから、コンニャクマンナンなど低カロリーで満腹感が強くなる素材を使用し、クッキー自体も粘り気があ

り咀嚼回数が多くなるため、大きめの割にお腹一杯になる。さつまいもの餡も甘さが適度」（久須美さん）

第七位はクリームチーズをたっぷり生地に使用した「1本満足バー クリームチーズケーキ」（アサヒフードアンドヘルスケア）

「しっとりとした食感で、チーズケーキのような味わい。ブルーベリーの香りにレモンピールがきいて後口はさわやか」（河森さん）

第八位は十種のビタミンと六種のミネラルがバラ

1位 SOYJOY バナナCaプラス (大塚製薬)	大豆粉の生地に完熟した甘い香りのバナナを加えて焼き上げた一品。骨や歯の形成に必要で、不足しがちな栄養素カルシウムを210mg含んだ栄養機能食品。牛乳に合う。121円。
2位 バランスアップ クリーム玄米ブラン いちご (アサヒフードアンドヘルスケア)	ジューシーな完熟つぶつぶ苺が入った甘酸っぱいクリームを、玄米と小麦ブランを練り込んでサクッと香ばしく焼き上げた生地でサンドした栄養機能食品。素材感がいい。158円。
3位 パーフェクトプラス 朝のバランス食 バナナブレッド味 (明治)	10種のビタミン、鉄、カルシウムのほかに、一日のスタートの朝にうれしいブドウ糖とカフェインも配合。風味豊かなバナナブレッド味にチョコチップの組み合わせ。120円。
4位 カロリーメイトブロック チョコレート味 (大塚製薬)	たんぱく質、脂質、糖質、11種類のビタミン、6種類のミネラルがバランスよく含まれている。ブロックタイプは1本100kcalになっていてカロリー計算も簡単。210円（4本）。
5位 バランスアップ バターガレット (アサヒフードアンドヘルスケア)	北海道産発酵バターを25%使用した、コクのある風味が香る本格派バタービスケット。牛乳1本分のカルシウム（200mg）と一緒に摂りたいマグネシウムを配合。105円。
6位 ぐーびたっ 豆乳とおからのクッキー 黒糖さつまいも (ナリスアップ コスメティックス)	コンニャクマンナン配合で、飲み物と一緒に食べるとおなかの中で食物繊維が膨らむ空腹感解消食品。沖縄黒糖を練り込んだ生地でさつまいものペーストを包んでいる。168円。
7位 1本満足バー クリームチーズケーキ (アサヒフードアンドヘルスケア)	クリームチーズをたっぷり使用した濃厚なチーズケーキの生地に、ブルーベリーとレモンピールを配合。フルーティで爽やかな酸味がアクセントになっているのが魅力。126円。
8位 トップバリュ ライトミールブロック ブルーベリーヨーグルト味 (イオン)	10種のビタミンと6種のミネラルがバランス良く含まれている一品。ブルーベリーは食用のなかでも粒が大きく、歯ごたえの爽やかなハイブッシュ種を使用している。128円。
9位 毎日果実 (江崎グリコ)	レーズン、ブルーベリー、アップルの3種のフルーツをパン生地とサンドし焼き上げた。ポリフェノール、5種のビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維などが一度に摂れる。148円。
10位 スローバー ポイセンベリークッキー (ブルボン)	「食感ブロックと大豆バーの中間。原材料に白あんを使用していて、和菓子を食べているような食感。ベリーの酸味は控えめなので、年配の方にも」（久須美さん）。100円。

調査方法 食品に詳しい選者がおすすめのパランス栄養食を選出し、編集部で集計。選者は河森理恵さん（フードライター）、久須美雅士さん（All About「コンビニグルメ」ガイド）、三井愛さん（ジャパン・フードコーディネーター・スクール講師）※五十音順

「ヨーグルトとブルーベリーのさっぱりとした味。ブロックタイプにしては、粘り気が少なくサクサクとした食感のため、クドさが少ないのが良い」（久須美さん）

第九位はレーズン、ブルーベリー、アップルの三種のフルーツをパン生地とサンドし香ばしく焼き上げた「毎日果実」（江崎グリコ）

「ドライフルーツがギュッとつまっている感じが良い。薄いので腹持ちが悪そうだが、果実の甘みがしっかりあるので満足感がある」（三井さん）

第十位は表の通り。忙しいあなたを支えるパランス栄養食。さて、どれを選ぶ？

※価格は編集部調べ

今週のBEST10

This Week Ranking

連載 第164回

おいしい バランス栄養食



コンビニでも手軽に買え、短い時間で食べられるのがバランス栄養食。最近では味のバリエーションも豊富で、選り取りみどり。というわけで、今回は味重視、おいしさで選んだベストテン。

構成 大平明 イラストレーション 渡辺鉄平



どれを選ぶ？

忙しいときや時間のない朝の食事代わりとして便利

毎日の食事だけでは不足しがちな栄養素を摂ることができるバランス栄養食。忙しいときや時間のない朝は食事の代わりとして、ダイエット中は栄養補助食品としても役立つことから、最近では多くのフレーバーが売り出されている。そこで、今回は、味もおいしいパランス栄養食をランキングする。

第一位は大豆をまるごと大豆粉にしたベイスにドライフルーツを練り込んだ人気シリーズから「SOYJOY OY バナナCaプラス」（大塚製薬）

「香りも食感も味もまるでバナナ。普通にバナナを食べているのと変わらないくらいバナナに似ている。バナナ同様、朝昼晩いつ食べても違和感がない。当然、牛乳ともベストマッチ」（Aii About「コンビニグルメ」ガイド・久須美雅士さん）

「スティック状なので他のものよりも食べやすい。わりと噛みごたえがあるので食べた後の満足感もある」（ジャパン・フードコーディネーター・スクール講師・三井愛さん）

第二位は玄米と小麦ブランを練り込んで焼き上げた生地にイチゴのクリームをサンドした「バランスアップ クリーム玄米ブラン いちご」（アサヒフードアンドヘルスケア）

「イチゴの甘酸っぱいクリームには果実の粒々が入っているのが素材感があっておいしい」（フードライター・河森理恵さん）

「イチゴの完熟果肉入りで香りが強いが、甘みと酸味は控えめ。薄めのプラックコーヒートと一緒に食べると甘味がほどよく合う」（久須美さん）

第三位は忙しい朝にうれしいブドウ糖とカフェインを配合した「パーフェクトプラス 朝のバランス食 バナナブレッド味」（明治）

「バナナとチョコチップという王道の組み合わせに購買意欲をかき立てられる。チョコチップが入っているのでスイーツ感覚で食べられる」（河森さん）

また、久須美さんは同シリーズから「パーフェクトプラス カスタードクリームケーキ」を推奨。

「食感も味もケーキそのもの。ポリウムも甘さも充分あり、小腹がすいたときや三時のおやつには最適」

第四位はパランス栄養食の代名詞といえる「カロリーメイトブロック チョコレート味」（大塚製薬）

「パランス栄養食といったからカロリーメイト。チョコレート味は他のフレーバーにくらべて栄養素っぽい風味が抑えられていて良い」（三井さん）

定番のチーズ味もはずせない。

「ハードすぎないソフトな食感がちょうどいい。とにかくチーズが濃厚で、また食べたくなる味。満足感もある」（河森さん）

第五位は北海道産発酵バ

活力源の無臭にんにく
水素カルシウム主体の健康食品
スーパーバイタル慶寿を
 にんにく製剤オキソレチン発売70年の
理研化学工業(株)が開発しました。

青森産にんにく無臭加工エキス末、
 焼成Ca、マカ、冬虫夏草、田七人參、有胞子性乳酸菌、高麗人參、ガラナ、ロイヤルゼリー、エソウコキ、フランス海岸松、アルギニン、オルニチン、タウリン、BCAA、アスパラギン酸Na、スピルリナ、各種ビタミンと亜鉛が配合されています。

1袋(60カプセル)1ヶ月分 ¥2,980 送料
 2袋 ¥4,980 5袋 ¥9,980 税込

※初回のみ1袋 ¥1,980とさせていただきます。

0120-414-229 [ヨイヨ
 ニック]
 平日9:00~17:30分迄
 FAX 075-643-4505 (24時間待機)

発売 理研ヘルス(株) 京都市伏見区竹園通堀町117