

報道関係各位

2020年7月16日

## “頑張らない”がキーワード？！ ピーナッツバターを使った時短レシピで、忙しい現代女性を応援します！

頑張りすぎは、「スーパーウーマン症候群」に要注意

7月19日は、「スーパーウーマンの日」です。仕事にプライベートにと、日々多忙な日本の女性たちは、まさに「スーパーウーマン」です。日本政府は、2030年までの可能な限り早期に、指導的地位に占める女性の割合を30%程度まで上昇させることを目指しており、女性たちの担う役割は、今後ますます大きなものになると予想されます。

一方で、完璧主義や頑張り屋の方の中には、自分の限界以上に頑張りすぎて疲弊してしまう、「スーパーウーマン症候群」も懸念されています。仕事をしながら子育てとの両立を完璧にこなそうとする、30代女性に多いとされており、家族や周囲と協力してワークライフバランスをとることは心身ともに重要なことと言えるでしょう。



日々多忙な女性たちは、まさに「スーパーウーマン」。



“頑張らなくていい”お助けメニュー、PB&J サンドイッチ。

アメリカには“アメリカ人のおふくろの味”と呼ばれる、“頑張らなくていい”お助けメニューがあります。それがPB&J（ピーナッツバター & ジェリーサンドイッチ）こと、ピーナッツバターとジャムのサンドイッチです。

ピーナッツバターは腹持ちが良いだけでなく、たんぱく質や良質な油を豊富に含み、常温保存ができます。また、サンドイッチの形態は持ち運びやすいことから、第二次世界大戦中、アメリカ兵士の日常食になりました。その後、終戦を迎えて、兵士が帰国すると、ピーナッツバターとジャムの販売が急増。子どもたちはPB&Jの味にやみつきになり、大人たちはパンに塗って挟むだけ、というレシピの手軽さの虜になりました。PB&Jは、世代を超えて愛されてきた料理なのです。

たんぱく質やミネラルを多く含むピーナッツは、1日30粒（ピーナッツバターの場合は大さじ1杯半）で、現代人の食生活で不足しがちな栄養素をある程度補給できる優秀食材です。アメリカンピーナッツ協会では、簡単ステップで完成する、“頑張らなくていい”、栄養バランスに気を配ったレシピを多数紹介しています。今回は、日本の食卓でおなじみのメニューを2点、ご紹介いたします。

【本件に関するお問い合わせ先】  
『アメリカンピーナッツ協会』広報事務局 / 担当：風間<sup>かいしろう</sup>・改正  
MAIL : [apc@prinfo.jp](mailto:apc@prinfo.jp)

## ◆“頑張らなくていい” オリジナル・ピーナッツレシピ

### <コクうま元気うどん 調理時間：5分>

うどんをチンして、ピーナッツバターと卵と薬味をのせるだけ！

消化の良いうどん、レシチン豊富な卵、血糖値の急上昇を抑えるピーナッツバターと、健康にも気を配ったお手軽レシピです。



#### <材料 2人分>

冷凍うどん……………2玉  
ピーナッツバター クランチ…大2  
おろし生姜……………10g  
卵……………2個  
万能ねぎ……………適宜  
醤油……………少々

#### <作り方>

1. 器に入れ、冷凍うどんを記載の時間通りに温める。
2. ピーナッツバター、おろし生姜、卵、ネギの小口切りをのせて、醤油をたらして全体を混ぜていただく。

### <コクプラスのピーナッツ味噌汁 調理時間：10分>

ピーナッツバターで出汁いらず！

ピーナッツバターは洋食かも、と思いがちですが、実は練りゴマ感覚で使える食材です。



#### <材料 2人分>

水……………300cc  
わかめ……………2g（乾燥）  
豆腐……………1/5丁  
味噌……………大1強  
ピーナッツバター…大2

#### <作り方>

1. わかめは記載の時間通りに戻し、水気を切っておく。
2. 豆腐は1cm角に切る。
3. 鍋に湯を沸かし、味噌を溶き入れ、豆腐を加える。
4. 温まったら、わかめを加えさっと火を通す。
5. 器に盛り、ピーナッツバターを溶かしながらいいただく。

## ◆レシピ開発者



### 浜内 千波（はまうち ちなみ）先生

徳島県生まれ。大学卒業後、OL を経て岡松料理研究所へ入所。1980 年ファミリークッキングスクールを開校。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントで活躍中。自身の経験をもとに考案したダイエットメニュー、野菜料理は特に定評があり、主宰の料理教室では「家族の健康」「笑顔のある会話」に役立つ家庭料理を教えている。

## ◆アメリカピーナッツ協会(APC)について

アメリカピーナッツ協会は、米国のピーナッツ産業の長期的成長を支援するため設立されました。米国産ピーナッツの品質管理や国際的な消費促進、生産・加工に関する研究促進を使命として、国内外でのマーケティング、PR 活動、顧客サービス、研究を主な活動としています。

Web サイト : <https://peanutsusa.jp/>

Facebook : <https://www.facebook.com/peanutusajapan/>

Instagram : @american\_peanut\_japan

【本件に関するお問い合わせ先】

『アメリカピーナッツ協会』広報事務局 / 担当：風間・かいしよ改正

MAIL : [apc@prinfo.jp](mailto:apc@prinfo.jp)