

特集

管理栄養士直伝 「性力向上コンビニ飯」

ストレス社会に負けない
最強メニュー公開

今日
何食べる？

月刊 TENGA web版はこちら

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>



精力を上げるコンビニ飯のススメ

手軽で簡単！ 性生活を効率的に向上させる最適なメニュー選びをレクチャー！

新型コロナウイルスの影響もあり、外食控えが続き、食事はコンビニやスーパーのお惣菜に頼っている人も多いのではないのでしょうか。新生活シーズンは環境の変化で疲れやストレスが溜まりがちな季節。今号では、栄養学のプロである管理栄養士・松田真紀さんのアドバイスに基づいた、「精力を上げて、さらにカラダにも良い最強コンビニ飯メニュー」をご紹介します！

Point 1 **腸内環境を整えろ！**
性欲をつかさどる**男性ホルモン**の分泌低下を防ごう。

Point 2 **運動不足をカバー！**
メンタルケアに良い**トリプトファン**や**ビタミンB6**を摂ろう。

Point 3 **太陽光を浴びる時間減少をカバー！**
テストステロンをUPさせる**ビタミンD**を摂ろう。

残念ながら、「コレを食べれば精力が上昇するよ！」という、ありがたい食品はありません。

ですが、現在の社会状況を鑑みて、食生活において注意したいのは、「1：性欲をつかさどる男性ホルモンの分泌低下を起こさないよう**腸内環境を整える**」「2：メンタルの調子を整えて気力をアップさせる」「3：太陽光を浴びる時間が少ないことで不足する**ビタミンDを補給する**」という3つのことです。

コロナ禍での自粛生活が続き、活動量の減少やストレスの増加により、体調面やメンタル面に影響が出ている人も多いはず。そこで上手に利用したいのが、馴染みの深い「**コンビニ飯**」です。

コンビニ飯のいいところは、**栄養成分がしっかりと表記**されていて、**自分に必要な食品を選びやすい**ことですよね。いまの自分の課題を踏まえて、自分だけの「最強のコンビニ飯メニュー」を考えるのも楽しいでしょう。



松田真紀 さん

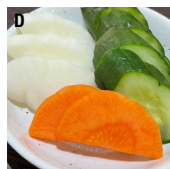
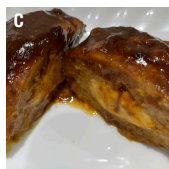
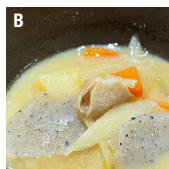
1972年兵庫県生まれ。管理栄養士。日本抗加齢医学会認定指導士。アスリートフードマイスター3級。年間1000人以上のダイエットカウンセリング、企業や施設団体の講演など多方面で活躍中。著書『居酒屋ダイエット』（三笠書房）。趣味はトリアスロン、100kmウルトラマラソンなど。

▶ 栄養のプロが教える「精力アップのための最強コンビニ飯メニュー」はこれだ！

Lunch
昼食

予算
～ ¥ **800**

忙しいランチタイムでも、コンビニ飯は強い味方。セットになったお弁当を選ぶのもいいが、豊富な商品ラインナップを活かして、自分だけの「精力向上メニュー」を作ってみるのはいかがだろうか。選ぶ観点を知れば、毎日のコンビニ飯がもっと楽しくなるはずだ。



A ▶ おにぎり 【¥150 ～】

コンビニの定番であるおにぎりは、ぜひ「もち麦」や「スーパー大麦」を使ったものを選びたい。腸内環境を整えるのに役立つ「水溶性食物繊維」が含まれている。なければ、「サケとワケメのおにぎり」でも。サケには「ビタミンD」が、ワケメなどの海藻類には「水溶性食物繊維」が豊富に含まれる。

B ▶ 豚汁（パウチタイプ） 【¥200 ～】

一汁一菜の基本に欠かせないのが味噌汁。お湯を注ぐだけのカップタイプも美味しいが、ここではぜひパウチタイプの具だくさんの豚汁を選んでみよう。主役であるダイコン・ニンジン・ゴボウ・サトイモ・レンコンといった根菜類には、「水溶性食物繊維」のひとつである「イヌリン」が豊富。腸内環境を整えてくれる。

C ▶ チーズインハンバーグ 【¥200 ～】

ランチのメインにはボリュームのあるハンバーグを。肉類には、リラックスやストレス軽減をもたらす「セロトニン」を合成するために必要な「トリプトファン」が含まれる。特に牛肉には、高揚感や多幸感をもたらす「アナンダミド」の前駆体である「アラキドン酸」もたっぷりだ。チーズも「トリプトファン」を含み、腸内環境を整える発酵食品でもあり、正に一石二鳥だ。

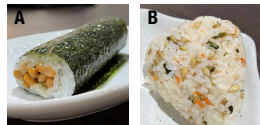
D ▶ 漬物 【¥200 ～】

最後に、おにぎりや味噌汁との相性も抜群の漬物を追加したい。発酵食品の代表格である漬物は、腸に良い「植物性乳酸菌」をはじめとした栄養成分が凝縮されていて、忙しいランチタイムでも効率よく必要成分を摂ることができる。

▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局（株式会社パブリックグッド内） | TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269 / MAIL：tengapr@publicgood.co.jp
担当：金子（070-7546-5812）・森下（090-9183-9853）

▶ 主食 | 発酵食品や食物繊維を含んだ主食を選んで、効果的な精力向上を



A ▶ 納豆巻き 【¥200 ～】

おにぎりや並ぶコンビニの定番・手巻寿司。選ぶのであれば、納豆巻きがおすすめ。発酵食品である納豆は、腸内環境を整えてくれる。

B ▶ おにぎり 【¥150 ～】

コンビニの定番であるおにぎりは、ぜひ「もち麦」や「スーパー大麦」を使ったものを選びたい。

* 詳細は「昼食」の欄をご参照ください。



写真はメニュー例（納豆巻き・味噌汁・牛カルビ焼き + 大根おろし・カボチャサラダ）です。

▶ 汁物 | カラダを温めてくれる汁物は腸内環境改善にも効果的



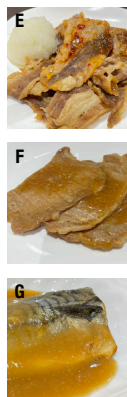
C ▶ 味噌汁 【¥100 ～】

日本を代表する発酵食品である味噌は、腸内環境を整えてくれる強い味方。豊富なラインナップを誇るコンビニのカップ味噌汁から、好みにあった一杯を選ぼう。

D ▶ タマネギスープ 【¥200 ～】

水溶性食物繊維のひとつである「イヌリン」を多く含むタマネギを味わえるスープも、精力向上にはもってこい。タマネギは加熱して細胞をつぶした方が栄養成分が吸収されやすい。

▶ 主菜 | 肉類や魚類をぜいたくに使ったボリュームある料理をメインに据えよう



E ▶ 牛カルビ焼き + 大根おろし 【¥300 ～】 + 【¥150 ～】

夕食のメインには牛カルビ焼きを。牛肉の「トリプトファン」や「アラキドン酸」は、体内で幸福感をもたらしてくれるホルモンを作る。カルビの味を引き立てるニンニクの「イヌリン」が腸内環境を整えてくれるのも嬉しい。トウガラシに含まれる「カプサイシン」は血行を促進するため、男性ホルモンであるテストステロンなどのホルモン分泌を活性にする。牛カルビ焼きには、相性抜群の大根おろしを添えよう。根菜である大根には、腸内環境を整えてくれる「イヌリン」が含まれるうえ、でんぷんを分解する酵素である「ジアスターゼ」が消化を助けてくれる。最近のコンビニには、パウチ入り大根おろしが置いてあるので、自分の好きな量だけ使えるのが嬉しい。

F ▶ 豚の生姜焼き 【¥250 ～】

豚の生姜焼きは、がつり食いたい派の男性にも好まれる鉄板メニューのひとつ。豚肉に多く含まれる「トリプトファン」が、体内で「セロトニン」に合成され、リラックスやストレス軽減をもたらしてくれる。また、生姜に含まれる「ジンゲロール」が加熱によって変化して「ショウガオール」はカラダを深部から温め、腸の働きを活性にしてくれる。

G ▶ サバの味噌煮 【¥250 ～】

多くのビタミンを含むサバ。中でも、男性ホルモンであるテストステロンの分泌を促進してくれる「ビタミンD」が特に豊富。発酵食品である味噌は、腸内環境を整えてくれるので、同じテストステロンの分泌につながる。ちなみに、「ビタミンD」は脂溶性（脂の中に溶けて存在する）であるため、焼いてしまうと脂とともに失われてしまいがち。煮ることで、余すところなく栄養成分を摂取できることを覚えておきたい。

▶ 副菜 | 主菜との取り合わせを考えて、栄養バランスの良い自分だけのメニューを作ろう



H ▶ キクラゲとタマゴの炒め物 【¥300 ～】

副菜として中華風の一品を追加。キクラゲとタマゴには、テストステロンの分泌を促進する「ビタミンD」が豊富。精力向上が期待できる。

I ▶ 茶碗蒸し 【¥100 ～】

「ビタミンD」を含むタマゴと、リラックス効果のあるアミノ酸が豊富な出汁（だし）の取り合わせは副菜にぴったり。

J ▶ きんぴらごぼう 【¥150 ～】

食感がアクセントとなるきんぴらごぼうも加えておきたい。ニンジンやゴボウといった根菜類には、水溶性食物繊維である「イヌリン」が含まれており、腸内環境改善に役立つ。風味を添えるゴマにはビタミンB6が豊富。ビタミンB6は、リラックス効果やストレス軽減効果が認められる「セロトニン」の合成に欠かせない成分だ。

K ▶ カボチャサラダ 【¥150 ～】

その甘みで箸休めとしても人気のカボチャサラダ。根菜類に多く含まれる「イヌリン」は、水溶性食物繊維として、腸内環境を整えてくれる。

L ▶ 納豆 + メカブ 【¥50 ～】 + 【¥50 ～】（1食分換算）

ネバネバ食品同士で相性が良い納豆とメカブ。発酵食品である納豆は腸内環境改善に役立ち、ワカメの一部であるメカブには、他の海藻類と同じように水溶性食物繊維がふんだんに含まれている。どちらも、コンビニでは3個セットで販売されていることが多く、1食分に換算すると100円程度で楽しめ、お手軽な精力向上食品と言えるだろう。

M ▶ モズク + キムチ 【¥70 ～】 + 【¥70 ～】（1食分換算）

アルギン酸やフコイダンなどの水溶性食物繊維が豊富なモズクと、植物性乳酸菌を多く含む発酵食品の代表格とも言えるキムチ。コンビニではどちらも手頃な価格で購入できるため、「もう一品欲しい」という時にぜひ。

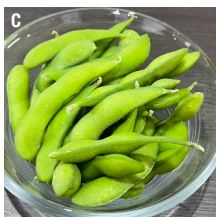
for Drinks

晩酌

予算

～ ¥1,000

一日の疲れを癒すための至福の一杯。外出自粛の影響もあり、「家飲み」の需要も増え、コンビニ飯をアテにお酒を楽しむ機会も多いだろう。せっかくなら、「精力を上げる」という目的を持って、晩酌のお供も選んでみてはどうだろうか。



A ▶ 牛すじ煮込み 【¥250 ～】

お酒のおつまみとして定番の牛すじ煮込みも、コンビニで簡単に手に入る。牛肉に含まれる「トリプトファン」や「アラキドン酸」は高揚感や多幸感を与えてくれる。味噌風味であれば、発酵食品特有の腸内環境への効果も期待できる。

B ▶ 肉豆腐 【¥350 ～】

牛肉と根菜類の煮込みである肉豆腐は、精力向上には最適なおつまみだ。牛肉の「トリプトファン」や「アラキドン酸」はメンタルケアに、根菜類に含まれる「イヌリン」は腸内環境の整備にと嬉しいメニューとなっている。

C ▶ 枝豆 【¥100 ～】

もともと枝豆は、未成熟の大豆を収穫していたもの。最近では枝豆専用の品種も400種類以上あると言われている。大豆と同じく、枝豆にも「トリプトファン」が多く含まれている。「トリプトファン」は、「ビタミンB6」とともに「セロトニン」になり、リラックスやストレス軽減をもたらしてくれる。

D ▶ オイルサーディン + ネギ 【¥300 ～】

イワシは、メンタルケアのための「トリプトファン」と「ビタミンB6」、テストステロンアップの「ビタミンD」を両方チャージできる。ネギの「ビタミンC」や血流を促進する「アリシン」はこれらの効果を底上げ。オイルは菜種油やひまわり油ではなくオリーブオイルタイプをチョイス。「オレイン酸」が腸のぜん動運動を促進し、活性化してくれる。「ビタミンB群」「ビタミンD」は脂溶性なのでオイルごと食べることで栄養価を余すことなく摂取可能。缶のままトースターで焼くだけの簡単おつまみ。

E ▶ 魚介のマリネ / 魚介のアヒージョ 【¥300 ～】

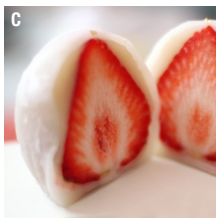
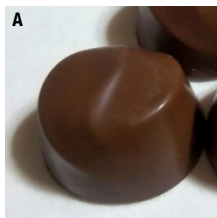
マリネもアヒージョも、野菜や魚介類をニンニクなどで風味を加えたオリーブオイルで仕上げる料理。ニンニクに含まれる「イヌリン」は水溶性食物繊維なので腸内環境を整えてくれる。メインの具材には肉類や魚類を選んで「トリプトファン」の摂取を図ろう。

Snacks
間食

予算

～ ¥500

仕事の合間や、ちょっとリフレッシュしたい時に頼りになるコンビニスナック類。新商品を発見するのもコンビニならではの楽しみのひとつだ。スナック類を選ぶ時も、「精力向上」という視点で棚を眺めてみると、新しい発見があるかもしれない。



A ▶ マカダミアナッツチョコレート 【¥150 ～】

ハワイのお土産としても定番のお菓子。チョコレートも、実は発酵食品のひとつなので腸内環境の調整に役立つ。ちなみに、マカダミアナッツなどのナッツ類に含まれる「オレイン酸」は、血中コレステロールを低下させ、生活習慣病の予防につながるが、よく知られている。

B ▶ ポップコーン (塩) 【¥100 ～】

おうちで映画やスポーツを見る時のお供に欠かせないポップコーン。100gあたり9.2gと、食物繊維が非常に多く、これだけで成人に必要な1日あたりの摂取量の約1/2に達する。一方で、糖質も多いため、できればシンプルな塩味を選びたい。

C ▶ いちご大福 【¥150 ～】

最近流行しているフルーツ大福の先駆けとして、定番化しているいちご大福。いちごに含まれる「ペクチン」は水溶性食物繊維の一つ。腸内環境を整えてくれる。餡の原料である小豆には食物繊維に加えて「トリプトファン」も含まれている優秀な精力向上食品だ。

D ▶ 小魚ピーナッツ 【¥100 ～】

小魚（小イワシ）、ピーナッツ、ともにメンタルケアのための「トリプトファン」と「ビタミンB6」を含むベアリング。小イワシに含まれる「カルシウム」もメンタルケアに働く栄養素で、「トリプトファン」とダブルでメンタルケアに効果を発揮。さらに、テストステロンアップの「ビタミンD」も豊富。ピーナッツは腸のぜん動運動を促進し活性化させるオレイン酸が豊富。

▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局（株式会社パブリックグッド内） | TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp
担当：金子（070-7546-5812）・森下（090-9183-9853）

Point 1 腸内環境を整えろ！ 性欲をつかさどる男性ホルモンの分泌低下を防ごう。

《 腸内環境整備には「腸に良い細菌を摂ること」と「細菌に栄養源を与えること」が必要 》

- 新生活シーズンは環境変化が大きく、何かとストレスが多い。また、**花粉症**などのアレルギーなどを持った人は、**特に腸内環境が乱れやすくなる**。
- 腸は、多種多様なホルモンを作っている大切な器官。男性ホルモンとして知られる「**テストステロン**」の分泌にも、**腸内環境が密接に関わっている**。
- 腸内環境を整えるには、「**腸に良い細菌を摂ること**」と「**その細菌が元気に活動できるための栄養源を与えること**」「**腸の動きを活発にさせること**」が必要。「細菌」と「エサ」を意識した食生活が、男性ホルモンの安定的な分泌につながる。

《 摂取したいのは「イヌリン」と「発酵性食物繊維」 》

- **根菜類**には、最近注目の**水溶性食物繊維**¹の一種である「**イヌリン**」が多く含まれる。
- 「**もち麦**」は、**発酵性食物繊維**²として優秀な食品。

¹ 食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維（キノコ類、切り干し大根などに多く含まれる）」がある。
² 「水溶性」「不溶性」の分類とは別に、腸内で発酵しやすい（腸内細菌が栄養分として利用しやすい）食物繊維のことを特に「発酵性食物繊維」と呼び、近年、注目を集めている。「発酵性食物繊維」には、もち麦などに含まれる「βグルカン」（不溶性）、根菜類などに含まれる「イヌリン」（水溶性）、海藻類などに含まれる「グルタミン酸ナトリウム」（水溶性）などがある。

▶ 腸に良い細菌を含む食品

- ▶ 発酵食品
- ▶ 味噌
- ▶ 納豆
- ▶ 漬物（植物性乳酸菌）
- ▶ チョコレート
- ▶ チーズ



▶ 腸内細菌のエサとなる食品

- ▶ 水溶性食物繊維を多く含む食品
- ▶ 発酵性食物繊維を多く含む食品
- ▶ 茶色の穀物類（もち麦・大麦・玄米）
- ▶ ニンニク・タマネギなどの根菜類
- ▶ コブ・モズク・メカブなどの海藻類



Point 2 運動不足をカバー！ メンタルケアに良いトリプトファンやビタミンB6を摂ろう。

《 メンタルケアが必要な理由 》

- 新型コロナウイルス感染拡大で外出が難しくなり、**慢性的な運動不足**を感じている人も多くなっている。**1日あたりの歩数とうつ病の発症率の間には相関性が見られ**¹、「自粛要請・緊急事態宣言後、1日の歩数が3,000歩未満の人が約3割」²との調査結果も。
- メンタルをケアしないと性的な活動が向上しない。メンタルケアに効果的なのが、気持ちを安定させ、**リラックスやストレス軽減の効果を持つ「セロトニン」**。「セロトニン」は直接摂取することができないため、体内での合成に必要な栄養成分を十分に摂る必要がある。

《 摂取したいのは、この栄養成分 》

- 「セロトニン」の合成には、「**トリプトファン（必須アミノ酸）**」と「**ビタミンB6**」を一緒に摂取することが必要。「トリプトファン」は肉類・魚類・大豆・チーズに多い。
- **牛肉**には、「トリプトファン」に加えて、必須脂肪酸のひとつである「**アラキドン酸**」も含まれている。**アラキドン酸は、高揚感や多幸感をもたらす脳内物質である「アナンダマイド」に変化**。つまり、牛肉は、「セロトニン」と「アナンダマイド」という「**ハッピーな気持ちにさせてくれるホルモン**」をどちらも作りやすくしてくれる優秀な食品ということ。

¹ 中之条研究 | <http://kenju-jp.com/nsystem/>
² リンクアンドコミュニケーション | <https://www.linkncom.co.jp/news/press/295/>

▶ トリプトファンを多く含む食品

- ▶ 肉類
- ▶ 牛肉（+ アラキドン酸 ⇒ アナンダマイド）
- ▶ 魚類
- ▶ 大豆
- ▶ チーズ



▶ ビタミンB6を多く含む食品

- ▶ バナナ
- ▶ ゴマ



【Advice !】

最寄りだけではなく、少し離れたコンビニまで歩くだけでも、慢性的な運動不足の解消に役立つかもしれません。

Point 3 太陽光を浴びる時間減少をカバー！ テストステロンをUPさせるビタミンDを摂ろう。

- 「**ビタミンD**」は、健康な**精巣細胞の核の発達や、精子の質や数**に関わる。**テストステロンの値も上げる**ため、性欲増進にもつながり、男性にとっては特に重要な栄養成分。
- 「**ビタミンD**」は欠乏しがち。その大きな理由のひとつが、「**ビタミンD**」の産生を助ける「**太陽光**」を浴びる時間が少なくなっていること。
- そのため、食品によって「**ビタミンD**」を補うことが必要となる。「**ビタミンD**」は、**サケやマス、サバ**といった**魚類**や、**キクラゲ、シイタケ、マイタケ**などの**キノコ類**、その他にも**タマゴ**や**乳製品**にも豊富に含まれる。食品から上手に「**ビタミンD**」を摂取しよう。

▶ ビタミンDを多く含む食品

- ▶ サケ
- ▶ サバ
- ▶ チリメンジャコ
- ▶ キクラゲ・シイタケ・マイタケ などのキノコ類
- ▶ タマゴ
- ▶ 乳製品



新生活を応援する「プレミアム フレッシュャーズカップ」が今年も登場！

新生活応援価格でご提供するプレミアムテンガの限定版「プレミアム フレッシュャーズカップ」。
リニューアルされたプレミアムテンガを、今年もお買い得価格でご提供いたします。
また、発売を記念して新生活応援ダブルキャンペーンを実施します！
新生活に最適の生活雑貨が揃う「ハッピー-TENGAライフセット」を、抽選で10名様にプレゼント！
さらに、フレッシュャーズカップやクーポンなどが、応募者全員に必ず当たるTwitterキャンペーンも開催します。



<https://www.tenga.co.jp/campaign/freshers2021>

編集後記



株式会社TENGA マーケティング本部 国内マーケティング部

本井 はる

コンビニ飯の種類や質ってこんなにも向上していったんですね！私はコロナ禍でリモートワークが増え、自炊飯も最終形態に。手軽さとカロリーを求め、餅とシーチキンマヨを海苔で包んだものにハマっていたので、今回のコンビニ飯号は目から鱗でした。コンビニに行けば圧倒的に手軽かつ健康的な生活ができるじゃないですか...！さらに性生活まで向上してしまうなんて、最高じゃないですか...！間食してもマカダミアナッツやイチゴ大福なら罪悪感ゼロだし、おこもり生活が捗りそうです。



は、TENGAの製品やニュースだけでなく、性にまつわる様々な情報を定期的に提供するニュースレターです。

“面白おかしさ”を大切にしつつも、性と真正面から向き合い、真面目に作り続けてきたTENGAだからこそ発信できる、硬軟様々な情報を届けます。様々な文献や歴史、そして人物、市場情報など多様なリサーチと開発を継続し、皆様により意義と価値のある情報を提供できればと考えています。性に関するストレスが少しでも軽減されたり、親しい誰かに相談するきっかけを作ったりと、性の悩みを和らげられる社会づくりへの貢献をめざします。

月刊TENGA バックナンバー

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>

TENGA 公式オンラインストア
TENGA コーポレートサイト

<https://store.tenga.co.jp>
<https://tenga-group.com>

画像ダウンロードURL

<https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkantenga35.zip>

* 本レターに記載の情報は、画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。ぜひ記事素材などにお使いくださいませ。

▶ 商品や株式会社TENGAに関するお問い合わせ先

株式会社TENGA マーケティング本部 国内マーケティング部

TEL : 03-5418-5590

担当：犬飼 幸

▶ 月刊TENGAに関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局（株式会社パブリックグッド内）

TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp

担当：金子（070-7546-5812）・森下（090-9183-9853）