

## CONTENTS

- 新プレジデントからのご挨拶／ベーカリー新製品開発コンテスト……………1P
- ベーカリー新製品開発コンテスト／製パンセミナー……………2P
- スポーツ・プレイヤーを応援／妊産婦対象サンプリング／TVなどでの啓蒙活動……………3P
- 話題のラスクに…カリフォルニア・レーズンを！／お知らせコーナー……………4P

## カリフォルニア・レーズンレポート 2009 No.56



### 新プレジデント、これからのカリフォルニア・レーズンを語る。

2009年1月にカリフォルニア・レーズン協会の新プレジデントに就任したゲイリー ショウズ(写真)が、協会シニアバイスプレジデント ラリー プラッグとともに6月下旬に日本を初訪問。日本のカリフォルニア・レーズン取り扱い関係者に対し、日頃のご愛顧に対する深い感謝の意を伝えるとともに、今後に向けた抱負や、協会活動の方向性について説明しました。

**ゲイリー ショウズ(Gary Schulz) :**  
前職では、非営利のインターナショナル・アグリセンターのゼネラルマネージャーを15年以上務め、世界最大の農産物トレードショー「ワールド・アグ・エキスポ」の運営を担当。それ以前は、CVBI(セントラルヴァレー・ビジネス・インキュベーター)のプログラムディレクターとして起業家精神に富む企業誘致と指導にあたるなど、25年以上にわたり農業ビジネスに携わる。

●今後のマーケティング、およびプロモーションについて  
現在、世界共通の関心事は、「食の安全性」といえますが、安全性を保つためには、生産者、加工業者、輸出入商社、ユーザー間で密なコミュニケーションが重要であり、カリフォルニア・レーズン業界はそれを実施しております。これまで、「食の安全性」ということでは問題になったことはありません。また、今後も更なる努力を続けてまいります。

### ●来日の目的とカリフォルニア・レーズン業界の状況

今回の来日は、スーパーマーケットなどの小売店、ベーカリーなどの市場視察やカリフォルニア・レーズン取り扱い企業への訪問を通じて、日本でのカリフォルニア・レーズンの使用状況や販売状況を理解することが目的です。カリフォルニアは、レーズンの世界最大の産地で、年間約36万ショートトンのレーズンを生産。日本は、カリフォルニア・レーズンの最大の輸出国で、カリフォルニア・レーズン生産量の約10%が日本で消費されています。日本市場では品質の高いレーズンが取り扱われ、市場占有率は約85%という高い数字を長年保ってきております。

### ●米国内での栄養価の研究について

カリフォルニア・レーズンの栄養価に関するリサーチは米国内でも長く続けてきました。過去10年間に18項目目のレーズンの栄養に関するリサーチが行われ、「クイックエネルギー」、「整腸効果」、「虫歯になりにくい効果」などが特に注目されています。1年前には、スポーツ、糖尿病、肥満などの専門家7人からなる『科学的見地に立った栄養スペシャリスト会議』を組織し、今後、どのような研究調査が有効であるかを検討、実施していく予定です。最近では、学校給食へのドライフルーツ導入誘導を目的として実施した結果を発表しました。今後も積極的な啓蒙活動を行ってまいります。

## カリフォルニア・レーズン大賞は、敷島製パンの橋本美帆氏、サンジェルマンの山崎豊氏、ボンパドワルの立木理恵子氏に決定!

### 第18回カリフォルニア・レーズン ベーカリー新製品開発コンテスト



製パンに携わる全ての技術者を対象にしたこのコンテストも今回で18回目。回を追うごとに注目度も高まり、「ホールセール・コンビニエンス製品部門」42作品、「インスタ・リテールベーカリー製品部門」186作品、「規定作品部門」(今年の規定

はカリフォルニア・レーズンを使った全粒粉のパン)41作品の3部門合計269作品と、ここ数年で最高を記録しました。一次審査を通過した22名が6月26・27日の最終実技試験に臨み、各賞受賞者が決定(2P参照)。今年度の作品傾向としては、レーズン種、酒種、サワー種などの自家製酵母を使用した作品が全体の約25%を占めました。また、全体的にリーンな配合が減少し、リッチな配合が増えたことも今年の特徴です。各部門から1名選出された大賞には、入賞経験のある3名が、カリフォルニア・レーズンに対するそれぞれの思いを作品にし、栄冠を勝ち取りました。また、駐日代表賞は作品のすばらしさから2名が受賞。合計11名の受賞者は8月下旬に開催される、カリフォルニア・レーズンの生産地「フレズノへの研修旅行」に招待されました。

### ●2度目の入賞で大賞をゲットした3名が受賞の感動とそれぞれの思いを語りました。

**橋本美帆氏(敷島製パン) :**2度目の賞で大賞は感無量です。この間、ファイナルに残れないこともありましたが今回は自信がありました。売上に弾みがつけば申し分ありません。

**山崎豊氏(サンジェルマン) :**一番欲しかった賞をいただき信じられません。お酒に合うレーズンパンを目指し、カリフォルニア・レーズンの醍醐味を存分に味わっていただけたと思います。

**立木理恵子氏(ボンパドウル) :**夢がかないました。自分の子供のアレルギーに直面して、改めて食生活の大切さを痛感し、安全でからだに良い素材を使ったパンを作りたいと強く思いました。



レセプション会場でインタビューを受ける、右から、橋本、山崎、立木の各氏

### ★アンケートのお願い★

読者の皆様との相互コミュニケーションのため、アンケート用紙を同封しております。協会活動についてのご意見ご要望もお寄せください。記事に関連した資料の申し込みにもご利用ください。

# ●第18回カリフォルニア・レーズン ベーカリー新製品開発コンテスト各賞受賞作品。

レシピブック  
受付中

## ★カリフォルニア・レーズン大賞(各部門より1名)



**赤ワイン&レーズン 3枚スライス(WC)**  
赤ワインとレーズンをたっぷり使い、ワインのコクと香りとレーズンのハーモニーが楽しめる。そのまま食べられ、断面の美しい色、配合100%のたっぷりレーズンを確認できるよう3枚パックに。4月から販売を開始し、好調な売上を記録。



**ソーシヨン・レザン(IR)**  
大人がお酒と楽しみ、レーズンそのままよりもとレーズンを味わえるパンを目指す。香辛料、キルシュ酒に漬け込んだレーズンとドライフルーツをレーズン種のプリオッシュ生地でまとめ白カビをまとったサラミソーセージ風に仕上げる。レーズン配合400%。



**毎日健康レーズンパン(RE)**  
栄養価の高いレーズンに、全粒粉、アマニ、かぼちゃ、豆乳などを組み合わせて一層健康に配慮。このパンひとつで栄養素がバランスよく摂れるように工夫。かぼちゃ形に成型しハロウィンでの販売も予定。レーズンは蒸して使用。レーズン配合80%。

## 最終審査結果(敬称略)

作品名	部門	受賞者	所属
<b>●カリフォルニア・レーズン大賞</b>			
赤ワイン&レーズン 3枚スライス	WC	橋本 美帆	敷島製パン
ソーシヨン・レザン	IR	山崎 豊	サンジェルマン
毎日健康レーズンパン	RE	立木 理恵子	ボンパドウル
<b>●カリフォルニア・レーズン金賞</b>			
レザンダッチ	WC	吉田 晋	くしけん
レーズンの宝箱	IR	生井 由香里	K.YOKOYAMA
Celebration	RE	中島 庸博	神戸屋
<b>●カリフォルニア・レーズン特別賞</b>			
シナモンクッキーレーズン	WC	山中 康央	日糧製パン
アポロン〜レザン・ルージュ・ローレル〜	IR	矢ヶ崎 正愛	パシフィック洋行
<b>●消費者推薦賞</b>			
レーズン・フォルヴェルト	RE	金剛 正志	川島屋
<b>●カリフォルニア・レーズン駐日代表賞</b>			
レーズンマカロンボール	WC	杉山 正晃	フジパン
レーズンドーム	IR	増山 進一	山崎製パン

WC:ホールセール・コンビニエンス製品部門 IR:インスタ・リテールベーカリー製品部門 RE:規定作品部門

## ★カリフォルニア・レーズン金賞(各部門より1名)



**レザンダッチ(WC)**  
ダッチトッピングでレーズンを焦がすことなく香ばしく仕上げる。うまみを引き出すためレーズン種とリキッド種を併用。ロングセラー商品を目指す。



**レーズンの宝箱(IR)**  
女性客を意識し、お手頃価格の小型シュトルンとして年間を通した販売を目指す。日持ちがよくプレゼントにも最適。すでに好評発売中。



**Celebration(RE)**  
パン屋さんならではのお祝いパンを目指し大勢で切り分け食べやすいグロフ型に。口に残らないよう全粒粉は細かく挽き、レーズンは大人向けにスパイスを利かせた。

## ★カリフォルニア・レーズン特別賞(全部門より2名)



**シナモンクッキーレーズン(WC)**  
クリスマス向けに開発。表面のカリットしたシナモンクッキー、しっとりレーズン生地、中に包んだラムレーズンフィリングの3種類の食感が楽しめる。



**アポロン〜レザン・ルージュ・ローレル〜(IR)**  
マラソン勝者に授けられる月桂樹の冠をイメージ。ふちまでレーズンを味わえるようにレーズンペーストフィリングを使用。

## ★消費者推薦賞(全部門より1名)



**レーズン・フォルヴェルト(RE)**  
お客様から、栄養に配慮したハード系パンとの要望があり開発。食べやすい2枚スライスで袋詰めし、ちょっとしたお土産にも。レーズンの保湿性を生かして販売期間は1週間。

## ★カリフォルニア・レーズン駐日代表賞(全部門より2名)



**レーズンマカロンボール(WC)**  
見た目のボリューム感を重視。レーズンとりんごごとのみまをケーキ生地と合わせ、しっとり感とマカロンのさくさく感のバランスもポイント。



**レーズンドーム(IR)**  
デンリッシュ生地を使用しクレムダイヤモンドでレーズンがこぼれないよう工夫。オリブオイルを引き、抹茶をトッピングし、焼きドーナツ風に。

## メディアの"ちから"

「消費者の方々が何気なく買っているパンが、どのようによいだけの時間と手間を費やし作られるのか」、「技術者のどのような熱い思いがこめられて開発されるのか」。一般の方にもっとパン作りの現場を知っていただきたいという思いから、テレビや一般紙・誌の取材が実現しました。

# ●「栄養バランスの優れたパン」をコンセプトに、東京・大阪でセミナーを開催。

## カリフォルニア・レーズン 製パンアイデアセミナー～選んでナットク レーズンパンのある食卓～

協会は、4月17日(大阪)、21日(東京)に「選んでナットク レーズンパンのある食卓」をテーマに、カリフォルニア・レーズン 製パンアイデアセミナーを開催。講師に、カリフォルニア・レーズン協会栄養アドバイザー橋本玲子氏(写真左)と当協会主催コンテストの入賞者で2002年クープ・デュ・モンド世界大会の優勝メンバーであるミル・ヴィラージュのオーナーシェフ渡辺明生氏(写真右)を迎え、予定人数を上回る170名以上の参加者に栄養面から消費者にアピールするヘルシーレーズンパンを提案しました。今回は「栄養バランスの優れたパン」をメインコンセプトに、橋本氏が近年大きく変化した日本人の食生活の現状や健康に関する関心の傾向からレーズンの健康効果、また、栄養面に優れたレーズンパン作りのコンセプトと製品化プロセスを解説。渡辺氏は、橋本氏の説明を受け、カリフォルニア・レーズンと旬の野菜や果物、また特徴のある素材を組み合わせて開発したヘルシーレーズンパンレシピ8品を、デモンストレーション、試食をまじえながら提案しました。健康志向が高まる消費者ニーズに対応する、具体的なレーズンと野菜、果物の意外なおいしい組み合わせの提案は、直ぐにでも新製品開発に役立つ貴重な情報としてご好評いただきました。

### ★レーズン米粉ブレッド

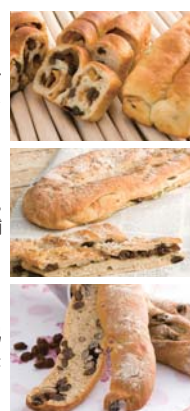
1食分(1/3個)285kcal、食物繊維3g、脂質9g  
血糖値の上昇が緩やかな食材(レーズン、りんご等)にこだわり、もちもち感も楽しめる。朝食、おやつにも最適。

### ★太陽の恵みと大阪しろな

1食分(1/3個)250kcal、食物繊維5g、脂質2g  
大阪しろなをはさみ、亜麻の実をトッピング。レーズンで女性が1食に必要な食物繊維を補給。梅干ペースト使用。

### ★レーズンとかのこスティック

1本分255kcal、食物繊維7g、脂質1g  
レーズン、かのこ豆、ライ麦を使用。1本で男性が1食に必要な食物繊維を補給。販売したいとの声多数。



全8品のレシピは協会Webに掲載しています。  
また希望者にはレシピブックを配布中!



## ミル・ヴィラージュにおけるヘルシーレーズンパンのコンセプト

1. カリフォルニア・レーズンの栄養価、および特長を十分に生かす。
2. 基本生地に栄養価の高いライ麦粉、全粒粉、米粉などを使用。
3. 砂糖の代わりにオーガニックで育てられたアガベシロップを使用(低カロリー、低GI値)。
4. 地元で採れた「伝統野菜」や旬の野菜を使用。
5. 栄養価が高く、機能性に優れた食材を使用。

## パン屋で季節感を出す

## ●カリフォルニア・レーズンはスポーツ・プレイヤーを応援し続けます。

カリフォルニア・レーズン健康応援大使

### 増田明美さんによるウォーキング教室 5月23日

NPO法人石巻市体育協会設立記念「第1回いしのみき市民スポーツフェスタ」にて

協会では毎年、全国のスポーツ愛好家を応援しカリフォルニア・レーズンの健康効果を啓蒙するため「カリフォルニア・レーズン健康応援大使の増田明美さんによるウォーキング教室」を開催しています。5月には、宮城県石巻市の「第1回いしのみき市民スポーツフェスタ」での市民への生涯スポーツ啓蒙の一環として開催。参加者約180名に対しストレッチや基本的な歩き方の指導をし、その後、北上川周遊コースを増田さんと一緒にウォーキングを実践しました。ウォーキング後のQ&Aタイムでは、増田さんが自身の経験談を交え、運動時の栄養補給として手軽に食べられるカリフォルニア・レーズンの健康効果を紹介したり、レーズンに関するクイズをおこなったり、カリフォルニア・レーズンをさらに身近に感じていただきました。当日、会場には地元の新聞やTV局、ラジオ局など5社が取材に訪れ、市民スポーツの応援を通してカリフォルニア・レーズンの健康効果への理解を広めるウォーキング教室の様子が、さらに多くの東北地方の消費者に伝えられました。



楽しい交流の間もしっかりフォームをチェック。



ダンシングレーズンもチャンピオンの栄誉を讃えました。

## カーフマンジャパン・デュアスロングランプリ シーズン6 カリフォルニア・レーズンカップ エイジ別ランキングイベント

主催：カーフマンジャパン大会実行委員会、(社)日本トライアスロン連合  
特別協賛：カリフォルニア・レーズン協会 後援：日刊スポーツ新聞社

協会では今シリーズ全国7大会を通じ、前年度から約50%増えた参加者に加え、その家族や応援者、合計約5,000名(推定延べ人数)に、サンプリングやリーフレットの配布を通じ、カリフォルニア・レーズンがスポーツの栄養補給源として優れた食品であることを訴求しました。大会リーフレットやオフィシャルウェブサイト、また、ゼッケン、横断幕にもカリフォルニア・レーズンの名称やロゴが表記され、トライアスロン専門誌上の告知や記事を通してカリフォルニア・レーズンへの認知度が高まりました。最終戦となる5月3日のチャンピオンシップ大会(岐阜県国営木曾三川公園)にて、今年度スタートのカリフォルニア・レーズンカップ エイジ別ランキングイベントの順位が確定し、チャンピオンにはカリフォルニア・レーズンカップとして自転車とチャンピオンジャージが贈られました。



Japan Para Championships  
カリフォルニア・レーズン協会はジャパンパラリンピック大会を応援しています。

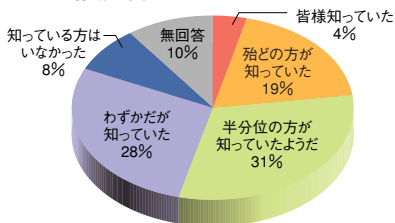


医療現場の担当者を通してカリフォルニア・レーズンと小冊子(写真右)が明日のお母さん達に手渡されました。

## ●2009年3月～5月、妊産婦対象サンプリングを実施。 太陽の恵みを赤ちゃんに!

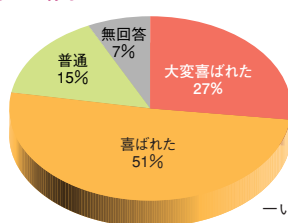
協会では、この4月から協会HPにおいて協会アドバイザー橋本玲子さんによる「誰にでも役立つ栄養&メニュー」コーナーを開設し、年齢層や目的に合わせたカリフォルニア・レーズンの効能を伝えています。また、この解りやすいお役立ち情報をより多くの消費者に直接お伝えるためにターゲット別冊子も作成し、様々な形で配布しています。3月～5月には、首都圏149の産院施設にて、医師、看護師などから母親学級や診察時において、ターゲット別冊子の一つ、妊産婦と赤ちゃんのための『太陽の恵みを赤ちゃんに!』(B6サイズ/16ページ)とカリフォルニア・レーズン(1袋/30g)をセットにして10,000人に配布いたしました。サンプリングにご協力を頂いた産院施設より、受け取られた妊産婦さんたちの反応についての情報が届きましたのでお知らせします。今後さらにターゲット別パンフレットを活用し「選んでナットク」を広めてまいります。

①どの位の方が、「カリフォルニア・レーズン」が妊産婦の方々にとり有効な食品だと知っていましたか?



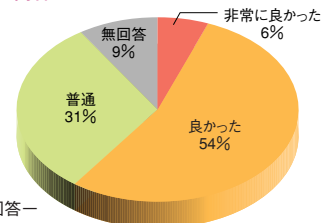
約1/4の産院施設が「全員」、または「殆どの方が知っていた」と回答。「半分位の方が知っていた」と合わせると、受け取られた半数以上の方が、妊産婦にとって有効な食品だと認識していたことになる。

②レーズン小袋と冊子を受取られた妊産婦の方々の様子はいかがでしたか?



殆どの方が「大変喜んでいたり、もしくは「喜んでいたり」様子で、小袋と冊子が妊産婦の方々への啓蒙には有効なツールであることが判った。

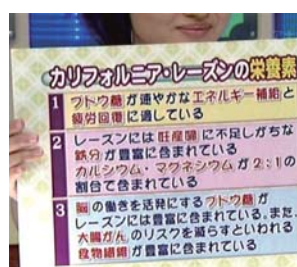
③冊子「太陽の恵みを赤ちゃんに!」の内容はいかがでしたか?



病院関係者である担当者の多くから「太陽の恵みを赤ちゃんに!」の内容が良かったと評価を受けた。

## ●TVやラジオなどの媒体を通じた啓蒙活動

協会はTVやラジオなどの媒体を通じたPR活動も積極的に行っています。太陽の恵みが凝縮されたバランス栄養食品＝カリフォルニア・レーズンの栄養価やその健康効果、また生産される天日干しの様子、「カリフォルニア・レーズンデー」の告知や消費者関連の協会活動など、その内容も多岐にわたります。5月1日の「カリフォルニア・レーズンデー」も、日本記念日協会に認定され、TBSラジオにて告知いたしました。6月17日には関東3局(TV埼玉、TV神奈川、千葉TV)共通の番組「ごごたま」において、カリフォルニア・レーズンの栄養価や生産の様子、おいしい食べ方を中心とした情報を、6月30日にはベーカリーコンテストの模様を紹介。6月26日には「ちい散歩/週末情報コーナー」(TV朝日)に協会栄養アドバイザーの橋本玲子氏が出演し、栄養状態の改善に役立つカリフォルニア・レーズンの栄養価などを解説しました。放送後には、協会へ「どこで購入できるのか」などのお問合せが多く寄せられました。



関東3局「ごごたま」6月17日(水)



TV朝日「ちい散歩」6月26日(金)

# 話題のラスクにもっともっと“選んで納得”カリフォルニア・レーズンを!

現在のラスクブームの火付け役の一つは山形のお菓子メーカーとも言われていますが、売れ残ったパンの再生品として扱われることのできたラスクを店の看板商品として定着させた意義は大きかったようです。その後、全国各地でラスク専門店が次々に誕生。有名パティシエがラスクのお店を立ち上げたり、百貨店で行列に並ばないと買えないラスク店の登場など、ブームを加速させたようです。

比較的軽量で日持ちがよいというラスクの特性を生かして、ネットショップをばねに地方を拠点とするお菓子屋さん、パン屋さんの参入も目立ちます。多くの店のHPを見ると、おいしいラスクの原点はおいしいパンにあるとされ、その素材と製法へのこだわりもいろいろ。そんな中で、おいしさと健康にこだわったパン＝ラスクの素材としてカリフォルニア・レーズンが注目されるのは当然かも知れません。

全国からカリフォルニア・レーズンを使った4種類のレーズンラスクをとり揃えましたので、お早めのご賞味を…

## <BLD> (東京都・荒川区) 荒川区認定のおみやげBLDラスク

「厚切りの特製ラムレーズンブレッドを自然乾燥、風味豊かな焦がしバターを塗りじっくり時間をかけて焼き上げ…」活気あふれる店に入ると、400点以上の商品から選ばれた「荒川区みやげ」の認定盾と、誇らしげな商品説明が並び、厚めでさっくりとしたラスク&しっとりとしたほんのり甘いラムレーズンの食感が人気の秘密か。売り切れもしばしばとの人気商品です。



厚切り4枚290円(税込) / TEL03-3809-2099  
<http://bld9.com/index.html>

## <伊豆ラスク工房カンパニユ> (静岡県・三島市) 富士山からのおいしい氷(柿田川湧水)を使用レーズンラスク

「レーズンを40%練りこみ、レーズン独特の甘酸っぱさがバターの香りとコクをさらにひきたて…」商品説明ではレーズンを前面にアピール。各素材から生地発酵、焼成時間まで細かく伝える姿勢もありがたい。これぞラスクのさくさく感と、バターの香り、レーズンの甘酸っぱさのバランスが魅力。レーズンラスクは四つ葉バター、メープルシュガーと焦がしバターの3種類。



12枚入り2袋(数種類の組み合わせ可)700円(税込)  
TEL055-975-8070  
<http://www.izu-rusk.com/index.html>

## <パンデローネ> (宮城県・仙台市) ライ麦パン使用のワインに合うワイゼンラスク

ライ麦50%配合のカリフォルニア・レーズンを使ったドイツパンのラスクは2種類。お店のロゴにもなっているワイゼンラスク(写真左)は、固焼きラスク(写真右)用のミッシュプロートにシナモン、オレンジピールを加えてかぼちゃの種を抜いたワイゼンスティックを使用。いずれも手で1ミリほどにスライスして焼き上げたパリパリ感が魅力。ワインやビールにも最適です。



ワイゼンラスク60g 280円(税込)、固焼きラスク65g 280円(税込)  
TEL022-266-0816 <http://www.wei-zen.co.jp/index.html>

## <パパス パンヤ店尾> (東京都・渋谷区) 広尾の街角からエレガントな一品カレンズラスク

「山ぶどうがぎっしり…」との説明書きにたがわず、小粒なカリフォルニア産カレンズ(カランツ)が薄切りパンの表面をぎっしりと覆い尽くし、噛めば心地良いパリパリ感の中にその繊細な甘酸っぱさが口いっぱい広がる。数年前からルヴァンカレンズを生かして限定数の販売を開始。「午前中で売り切れちゃうくらい…」と某モデルさんのブログでも紹介される人気商品。



130g 250円(税込)※近日改定予定 / TEL03-3400-7784  
<http://www.papas-dept.co.jp/panya.html>

## 協会からののお知らせコーナー

■2009年春消費者対象プレゼントキャンペーン「カリフォルニア・レーズンキャンペーン」抽選会  
5月1日の「カリフォルニア・レーズンデー」に合わせ、2009年4月1日(水)から6月1日(月)の期間実施した消費者対象プレゼントキャンペーンには、今年度は新規参加企業も含めた合計65社が参加。その抽選会を6月23日に実施し、昨年を上回る応募総数約99,304通の中から、厳選な抽選の結果、Aコース(オリジナルレイジーズザンプレート2枚セット:2,000名)、Bコース(オリジナルポロシャツ&キャップ:1,000名)の2コースとWチャンス(オリジナルダンシング・レーズン&ホルモーストラップ:2,000名)、合計5,000名の当選者が決定しました。駐日代表ジェフリー・マクニール(写真左)とともに来日中の協会米国本部 新プレジデントのゲイリー・ショウズ(写真中)、シニアバイスプレジデントのラリー・ブラッグ(写真右)も参加し、にぎやかに行われました。当選者からは、協会へお礼のハガキなどが寄せられています。



■TBSラジオでカリフォルニア・レーズンデーをアピールするCMを放送  
5月1日の「カリフォルニア・レーズンデー」を記念し、カリフォルニア・レーズンの更なるご愛顧をアピールするラジオCM(20秒40本)を、5月1日の当日、およびその前後にて実施。ジェフリー・マクニール駐日代表が直接、聴取者に語りかけました。また、通常番組内ではアナウンサーや番組パーソナリティーが、カリフォルニア・レーズンの栄養価やキャンペーンの告知などを加えた解説を数回にわたり放送しました。ラジオを聴いていた業界の方からは「カリフォルニア・レーズンデーのインパクトが大きかった」とのご連絡も頂きました。TV埼玉でも同様にカリフォルニア・レーズンデーをアピールしました。

## 編集後記

今年の製パンコンテストも沢山の応募がありとてもレベルの高い戦いでした。いつもながら入賞者のコンテストに対する思い入れや、モチベーションの高さには感銘を受けます。そんな刺激もあって、私も、趣味の某格闘技系スポーツを本格的に再開しました。近々試合があり、減量中のため、少ない摂取量で栄養素をバランスよく補給することを心がけています。そのため、最近の日々のランチメニューは、低脂肪牛乳とホエイ、卵と納豆、そしてバランス食品の…「カリフォルニア・レーズン」です。「レーズンと牛乳」の組み合わせは、王道とされる「アンパン&牛乳」さえ凌ぐと思っています。これホント!(T)



## カリフォルニア・レーズン協会

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-9  
精文館ビル5Fマーケット・メイカーズ・インク内  
TEL:03-3221-6410(代) FAX:03-3221-5960

<http://www.raisins-jp.org>

※本紙掲載の記事・写真について、無断転載を禁じます。 06.09/1800