

コレステロールは体に必要な成分

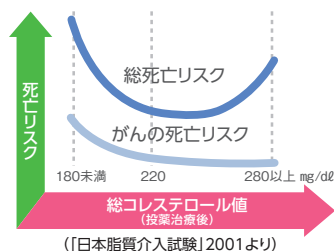
なくてはならない栄養素

コレステロールは脂質の一種、人が生きていく上で、必要不可欠な栄養素です。コレステロール値が低くなると、血管が破れやすくなったり、免疫力が低下する弊害が生じます。赤ちゃんの粉ミルクにわざわざコレステロールを加えているほど、大切なものなのです。



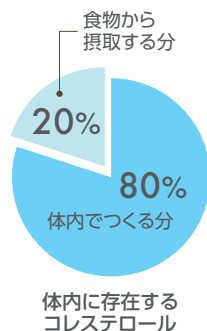
高すぎも低すぎもリスク

投薬治療後の総コレステロール値と死亡リスクの関係を調べてみると「総コレステロール値が低いほど、がんの死亡リスクが高い」、また「総コレステロール値が低すぎても高すぎても総死亡リスクが高くなる」という結果が出ました。



体内でもつくられている

人が1日に必要なコレステロールは約1000~2000mg。そのうち100~400mgのコレステロールを食物から摂取しています。意外と知られていないのは、体内でもコレステロールをつくっていることです。その量は、食べ物から摂取する量の約4倍にあたります。



マヨネーズに含まれる量は?

マヨネーズのコレステロールを心配する人がいらっしゃいますが、マヨネーズ1食分(15g)中のコレステロール含有量は表のようになります。これは、1日に人が必要としているコレステロール総量からしてみれば、それほど多い量ではありません。

1食分(15g)中のコレステロール量

キューピー マヨネーズ	25mg
キューピーハーフ	13mg
キューピーゼロ ノンコレステロール	0mg

マヨネーズの歴史はキューピーの歴史

1919 ● 食品工業株式会社設立 (現在のキューピーの前身)

1925 ● キューピー マヨネーズ発売 日本初のマヨネーズ誕生



1941 ● マヨネーズの出荷が 10万箱(約500トン)近くに

1943 ● 戦争のためマヨネーズ製造休止

1948 ● マヨネーズ製造再開

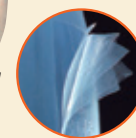
1957 ● 社名をキューピー株式会社に变更

1958 ● ポリボトル容器の マヨネーズを発売

1961 ● オープンキッチン (工場見学) スタート



1972 ● ボトルの口に星型プラスチック 採用、酸素を通しにくい多層容器に変更



1981 ● キューピー マヨネーズ スティックパック発売



1987 ● キューピー マスタードマヨネーズ発売 ● 毎分600個の卵を割る 割卵機を導入



1988 ● ボトルの口部に アルミシールを採用

1991 ● キューピーハーフ発売



2000 ● マヨネーズボトルの軽量化

2002 ● おいしさロングラン製法

● キューピーゼロ ノンコレステロール発売



2004 ● キューピー クォーター発売

2005 ● キューピー マヨネーズ に細口と星型の ダブルキャップ採用(全国)



● キューピー ディフェ発売



2011 ● キューピーライト 発売



2015 ● キューピー エッグケア (卵不使用) 発売

● キューピー 卵を味わうマヨネーズ発売



2016 ● キューピー アマニ油マヨネーズ発売



2018 ● キューピー マヨネーズ 350gに3つ穴と星型の ダブルキャップ採用(全国)



2021 ● キューピー 燻製マヨネーズ発売 ● キューピー フィット発売



キューピー マヨネーズでおいしく

キューピー マヨネーズを使った、とっておきのレシピです。



マヨネーズで！ やわらか鶏つくね

材 料(2人分)

鶏ひき肉 ……200g	みりん …… 大さじ2
玉ねぎ …… 1/4個(47g)	しょうゆ …… 大さじ2
おろししょうが ……3cm(5g)	酒 …… 大さじ2
リーフレタス ……1枚(20g)	砂糖(上白糖) …… 小さじ2
キューピー マヨネーズ ……大さじ2	サラダ油 …… 適量

つくり方 調理時間15分

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
3. ボウルに鶏ひき肉、**1**、おろししょうが、マヨネーズを入れてよく練り混ぜ、6等分に丸める。
4. フライパンに油をひいて熱し、**3**を両面焼き、火が通ったら**A**を入れて、からめて焼く。
5. 器に**4**を盛りつけ、**2**を添える。



マヨネーズを加えることで、やわらかい鶏つくねが作れます。

ソーセージとピーマンのマヨソテープレート

材 料(2人分)

ピーマン ……5個(170g)	ご飯 ……400g
玉ねぎ ……1個(190g)	黒こしょう ……少々
ホールコーン ……100g	キューピー マヨネーズ ……大さじ2
ソーセージ ……6本(120g)	

つくり方 調理時間15分

1. ピーマンと玉ねぎは1.5cmの角切りにする。ソーセージは1cm幅に切る。
2. フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、**1**とコーンを加えて炒める。火が通ったら残りのマヨネーズを加えてさっと炒める。
3. 器にご飯と**2**を盛りつけ、黒こしょうをふる。



マヨネーズで炒めることで、ピーマンの苦みが抑えられます。

トマトとふわふわ卵のマヨソテー

材 料(2人分)

トマト ……2個(330g)	黒こしょう ……少々
卵 ……2個(100g)	キューピー マヨネーズ ……大さじ2
塩 ……少々	

つくり方 調理時間10分

1. トマトはくし形切りにし、さらに半分に切る。
2. ボウルに卵を溶き、マヨネーズ大さじ1を加えて混ぜる。
3. フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、**2**を加えて半熟状にし、フライパンの端によせる。空いたところに**1**を加えてさっと炒め、全体を混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
4. 器に**3**を盛りつけ、黒こしょうをふる。



卵をふわふわに仕上げるため、手早く炒めましょう。

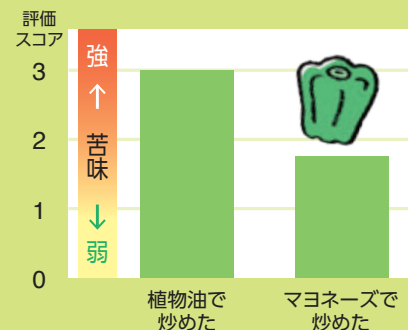
苦味を抑えて食べやすくする効果も

野菜の苦味が苦手なお子さんもいるようです。野菜を炒める時、油の代わりにマヨネーズを使うと、苦味が抑えられます。

ピーマンを植物油またはマヨネーズで炒めたものを試食して苦味を評価(選抜評価者21名による試験)

日本調理科学会 平成27年度大会発表より一部抜粋・改変

炒めたピーマンの苦味評価



キューピー マヨネーズの裏ワザ

いつもの料理にマヨネーズを加えるだけで、食感や食味がアップして、さらにおいしくなります。

卵にマヨネーズを加えるだけで

冷めてもふわふわ！ 厚焼き玉子

裏ワザ



卵とマヨネーズをボウルに入れてよく混ぜてつくります。マヨネーズの量は卵4個に対して大さじ1が目安です。



卵と混ぜたマヨネーズは多少ダマになっていても、加熱をすれば溶けるので問題ありません。

ひき肉にマヨネーズを加えるだけで

ふんわりジューシー！ ハンバーグ

裏ワザ



ひき肉などの材料とマヨネーズをよく混ぜてつくります。ひき肉300gに対して大さじ1が目安です。



この裏ワザは餃子やロールキャベツなど、他のひき肉料理にも使えます。

生地にマヨネーズを加えるだけで

ふんわりサクッと！ ふわふわホットケーキ

裏ワザ



ホットケーキ生地にマヨネーズを加えてつくります。ホットケーキミックス150gに対して大さじ1½が目安です。



冷凍保存もできます。解凍しても、ふんわりとした食感変わらず、おいしく召しあがれます。

マヨネーズをもみ込むだけで

ふんわりやわらかに！ お肉やわらかからあげ

裏ワザ



下味をつける際に、マヨネーズをもみ込みます。鶏もも肉1枚に対して大さじ2が目安です。



もみ込んだ後、しばらくおくと、よりやわらかくなります。

キューピーのホームページではこのほかにも「裏ワザレシピ」をご紹介します。

キューピー マヨネーズとその仲間たち

※キューピー マヨネーズ比



キューピー マヨネーズ

1925年の発売以来、日本で最も愛用されているマヨネーズです。



キューピー ハーフ

キューピー マヨネーズに対してカロリーを50%カット。※

マイクロ



キューピー ライト

(80%カロリーカット)
キューピー マヨネーズに対してカロリーを80%カット。※

マイクロ



キューピーゼロ ノンコレステロール

コレステロールがゼロ、しかもカロリーを50%カット。※

マイクロ スーパー



キューピー ディフェ

「植物性ステロール」の働きにより、コレステロールを下げる特定保健用食品です。

マイクロ



キューピー からし マヨネーズ

からしの風味をいかし、ピリッとした味わいのマヨネーズです。



キューピー エッグケア

(卵不使用)
卵アレルギーに配慮した「卵不使用」のマヨネーズタイプ調味料です。



キューピー アミノ油 マヨネーズ

血圧が高めの方向けの機能性表示食品です。



キューピー 卵を味わう マヨネーズ

こだわり卵「エグロワイヤル」を使用したマヨネーズです。

通信販売、共同購入、百貨店、一部の小売店で限定販売



キューピー 燻製マヨネーズ

スモークビネガーを使った、燻製の深い香りをたのしむマヨネーズです。



キューピー フィット

BMIが高めの方におすすめの内臓脂肪を減らす機能性表示食品です。

マイクロ

マイクロエマルジョン製法

油の粒子を細かく均一化することで、少ない油でもコクのある味わいを実現しました。

スーパークリティカル製法

超臨界状態の二酸化炭素を使い、卵からコレステロールを取り除きました。

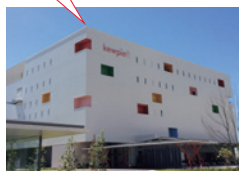
キューピーからのご案内

オープンキッチン(工場見学)

「工場は家庭の台所の延長」と考え、「オープンキッチン」をテーマに工場見学を実施しています。キューピーのホームページ「オープンキッチン」から予約できます。最新の情報はホームページをご確認ください。



野菜や卵の知識、キューピーグループの歴史などについて、自由に触りながら遊んで学べる展示ゾーンを設けています。



こうべ
神戸
兵庫県神戸市

ご か
五霞
茨城県猿島郡五霞町



マヨテラス

マヨネーズの“なるほど!”を楽しく体感しながら学べる施設です。キューピーのホームページ「マヨテラス」から予約できます。



と す
鳥栖
佐賀県鳥栖市



ころも
挙母
愛知県豊田市



マヨテラス
東京都調布市仙川町



オンラインでの見学を実施しています。

ホームページ

<https://www.kewpie.co.jp>

旬の野菜を楽しむレシピ、マヨネーズやドレッシングなどの商品情報、各種イベント・キャンペーンのご案内をしています。



〈こちらもオススメ〉

● キューピー公式アカウント

キューピーが運営する、ソーシャルメディア公式アカウントです。毎日の食卓に役立つレシピや情報をご紹介します。



● キューピー マヨネーズファンクラブ

キューピー マヨネーズの公式コミュニティサイトです。キューピー マヨネーズについて、おしゃべりしたり、レシピを紹介しています。

キューピーマヨネーズ
fun club

ベルマーク運動

1960年から協賛を続けています。マヨネーズとドレッシングにベルマークをつけています。

