

2020年5月7日(木)
日本サブウェイ合同会社

運動不足でカラダが気になるあなたに！ ヘルシーにサラダチキンのサンドイッチで 手軽にバランス良い食生活を

ー『爽やかサラダチキン ～日向夏香るクリーミーソース～』5/13(水)発売ー



日本サブウェイ合同会社(本社:東京都品川区)が展開するサンドイッチ・チェーン『サブウェイ』は、2020年5月13日(水)より、全国のサブウェイで『爽やかサラダチキン～日向夏香るクリーミーソース～』を期間限定で発売します。

運動不足になりがちな昨今、だんだんと薄着になる夏に向けてヘルシーな食事へのニーズは高まりをみせています。自社調査*では、80%以上の方が運動不足を感じていることも分かりました。そこでサブウェイでは、一品でバランスよく栄養を摂取でき、ダイエットやからだづくりにもぴったりのサラダチキンを使ったサンドイッチを今年も発売します。

昨年発売した『爽やかサラダチキン ～瀬戸内レモンソース～』は、商品満足度調査*で80%以上の方が満足と答えた**2019年満足度No.1商品**。今年はその人気商品を、柑橘系の酸味とフルーティーな甘みが自慢の『日向夏香るクリーミーソース』を合わせてリニューアルしました。

今回から新カテゴリーとして、お肉1.5倍をお得に楽しめる『得盛』が登場。「いつもの量だと少し物足りない」という方にも満足いただけるボリューム感です。

高タンパクでヘルシーな大人気食材・サラダチキンを使った『爽やかサラダチキン ～日向夏香るクリーミーソース～』。日々のバランス良い食生活、からだづくりのお供にぜひお楽しみください！

*約5000名によるサブウェイメール会員向けのアンケート結果

日向夏香るサンドで初夏を爽やかヘルシーに



ヘルシーで大人気な食材サラダチキンをサブウェイ流にアレンジ！一口サイズにカットされたサラダチキンに、香り豊かなバジルソースを絡めました。にんにくのほのかな香りも食欲をそそります。フルーティーな日向夏のクリーミーソースで、夏にぴったりの爽やかな味わいに。

メニュー名：爽やかサラダチキン～日向夏香るクリーミーソース～

販売価格：390円（税抜）

カロリー：317kcal 糖質：36.5g たんぱく質：20.3g

お肉1.5倍をお得に食べられる新カテゴリー「得盛」が登場！



「通常のサンドイッチだと少し物足りない」という方のために、お得にお肉1.5倍で楽しめる新カテゴリー『得盛』が登場。食べごたえを求める方にはもちろん、体づくりのためにたんぱく質をより効率的に摂りたいという方にもおススメです！

『得盛』カテゴリーは今後の期間限定メニューでも登場予定なのでお楽しみに。

メニュー名：得盛・サラダチキン

販売価格：460円（税抜）

カロリー：359kcal 糖質：36.6g たんぱく質：27.0g

【販売期間】2020年5月13日(水)～2020年8月25日(火)予定

【販売店舗】サブウェイ全店(レジャー施設内店舗等、一部店舗を除く)

爽やかで夏らしい『日向夏香るクリーミーソース』

今話題の日向夏を使用！柑橘の酸味と果汁のフルーティーな甘みが特徴の『日向夏香るクリーミーソース』

宮崎県産の日向夏を使った『日向夏香るクリーミーソース』は、食べた瞬間ジューシーでみずみずしい果汁感が口の中に広がります。柑橘系の爽やかな酸味の中に、フルーティーな甘みを感じられる、クセになる味わいです。

『爽やかサラダチキン』販売期間中は、そのほかのサンドイッチでも、日向夏香るクリーミーソースをお楽しみいただけます。



公認スポーツ栄養士が推薦！

『爽やかサラダチキン』と適度な運動で健康的な体づくりを！

日本人の食事摂取基準によると、通勤や軽いスポーツをする人(表のⅡ)に比べると、在宅勤務で1日の大部分を座って過ごす人(表のⅠ)は、男性で1日約350～400kcal、女性だと300kcal程度エネルギー消費量が少なくなります。

かといって、太らないように食事の量を減らすと、エネルギーを消費する筋肉量まで減ってしまい、かえって太りやすい体質になってしまうことに。健康のためには、必要な栄養素をしっかりと摂取できるサラダチキンの様な食材をうまく活用することが大切です。

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

日本人が健康を維持するために、年齢、性別、身長、体重、身体活動レベル別に参照するエネルギー摂取量の基準を示しています。

性別	男性			女性		
	Ⅰ(低い)	Ⅱ(普通)	Ⅲ(高い)	Ⅰ(低い)	Ⅱ(普通)	Ⅲ(高い)
18-29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30-49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50-64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250

日本人の食事摂取基準（2020年版）より抜粋

【公認スポーツ栄養士 橋本玲子氏コメント】



『爽やかサラダチキン』で健康的な食生活を！

『爽やかサラダチキン』には、筋肉の材料となる良質のたんぱく質が約20g含まれますので、これひとつで成人男性の1日のたんぱく質推奨量の約3割、成人女性の約4割を摂ることができます。また、日常生活や運動で使われるエネルギー源となる糖質や、外食で不足しがちな野菜と一緒に取れるのも嬉しいですね。

脂身の少ないサラダチキンを使っているので消化も良く低カロリー。運動前のエネルギー補給や運動後のたんぱく質の合成、疲労回復にピッタリの一品です。「たんぱく質をもっとしっかり摂りたい」と言う方は、チキンがたっぷり取れる『得盛・サラダチキン』やトッピングにたまごやえびなどをプラスするのもお勧めです。

〈橋本玲子氏 プロフィール〉
管理栄養士／公認スポーツ栄養士

ラグビーワールドカップ（W杯）2019で栄養コンサルティング業務を担当。

サッカーJ1横浜F・マリノス（1999年～2017年）、ラグビートップリーグ・パナソニック ワイルドナイツ（2005年～現在）ほか、車いす陸上選手らトップアスリートのコンディション管理を「食と栄養面」からサポート。

おいしさだけじゃない。

サブウェイは安全・安心のその先へ。

サブウェイではグランドメニューのサンドイッチから合成着色料・合成香料・化学調味料を排除しています。みなさまに安心して『サブウェイ』でのお食事を楽しんでいただくために、常に食の安全・安心を追求し続けています。



＜お客様からのお問い合わせ先＞ お客様窓口 TEL:0120-019-010 受付時間：平日10:00～17:00

※現在、新型コロナウイルス感染拡大予防対応により電話でのお問い合わせを停止させていただきます。

ご連絡は、お問合せフォーム <https://www.subway.co.jp/customer/query/>よりお願い致します。

尚、返答にはお時間を頂く場合がございますが、順次対応させていただきます。

ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、なにとぞご理解賜りますようお願い申し上げます。