

『艦これ』の魅力

美女が読み解く

[1週間で痩せる] ヤバい方法 正月太りを解消 5kg減も!

SPA!

絶対に

40歳までに

127 週刊SPA! 2015 特別定価 400円

世界で闘う男たちインタビュー

岩隈久志 シアトル・マリナーズ

長友佑都 インテル・ミラノ

高コスパな格安良品75選

ビール&唐揚げ、弁当、型落ち家電、オンライン英会話、風俗店etc.

値上げ&インフレ地獄に負けるな!

日本人が知らない 沖縄自衛隊という潮流



艦隊これくしょん ~艦これ~ 特製オリジナルポスター付き

やっぴおんぐくキルッ

マナー! 仕事・家庭・健康 サラリーマンは 何をやり直したい!と 後悔するの!?

艦これ



弁当

ボリュウム満点弁当は「プラス野菜」で補え!

働

き盛りのサラリーマンにとって、300円前後で買える格安弁当はお昼の強い味方。安くてボリュウム&カロリーがある弁当を食べたいところ。そこで、小誌編集部が独自に6店の300円前後の弁当をカロリー順に比較・調査。1位は錦糸町、亀戸、秋葉原に店舗を構えている「キッチンDIVE」だった。30種類ほどの弁当が揃っていて、300円で約800kcal。食べごたえも十分で、1円あたりのカロリーも2・67kcalとトップ



浅野まみ氏  
管理栄養士、健康運動指導士。エビータ代表。著書に「コンビニ食・外食で健康になる方法」(草思社) など多数

に。腹ペコサラリーマンに願ってもないガッツリ系メニューといえよう。だが、カロリー重視だけでは体にも悪い。そこで、管理栄養士の浅野まみ氏にこれらガッツリ系弁当の栄養面について聞いてみた。「安い弁当は野菜を使わず、脂質の多い肉とご飯が大量に使われるので、脂肪と炭水化物が多くなりがち。このなかだと一番バランスがいいのは、西友の弁当ですね」。西友の弁当は量こそ少なめだが、野菜や根菜類、豆類が入っていて食物繊維が取れるのがポイント。「ただ、タンパク質が少ないので焼き魚や肉の総菜やゆで卵などと一緒に食べた方がいいですね(浅野氏)」。安くて手軽な昼食を選ぶと丼物やラーメン、安いりのり弁当やガッツリ系の揚げ物弁当など、炭水化物や脂質過多になりがち。こうしたバランスの悪い献立を食べるとき

はどうしたらよいのだろうか。「野菜サラダや、大根、昆布などのおでん、プチトマトを1パック一緒に食べたり、野菜ジュースを飲んでバランス調整を。できれば、揚げ物は週1回に抑えたいですね。あと、素材を選ぶときはハンパいグより酢豚、ナゲットより空揚げのように、素材が加工されていないように、」

献立を選んだほうが、良質なタンパク質を摂取できるのでいいですね。食事の選択肢の多いときには、これらのアドバースを参考に!

格安良品の選び方

炭水化物や脂質に偏りがちな激安弁当。おでんやプチトマト、野菜ジュースをプラスして、栄養バランスを考えるべし!



キッチンDIVE

カロリー面だけでいうと「キッチンDIVE」の300円弁当がボリュウム大。できれば、もう1〜2品加えて栄養のバランスをとりたい



オリジン弁当



ニコ丸弁当

店名	キッチンDIVE さば竜田弁当	ニコ丸弁当 野菜炒め弁当	オリジン弁当 のり弁当	ほっともつと のり弁	西友 きのこ御飯と十六穀米の ヘルシー弁当	肉のハナマサ 日替わり弁当
カロリー	約800kcal	約700kcal	785kcal	695kcal	443kcal	464kcal
価格	300円	263円	299円	330円	284円	340円
1円あたり カロリー	2.67kcal	2.66kcal	2.63kcal	2.11kcal	1.56kcal	1.36kcal
内容	さばの竜田揚げ、野菜コロッケ、空揚げ、シュウマイ、バスタ、ご飯、漬物	肉・野菜炒め、野菜コロッケ、卵焼き、ご飯、たくあん	ご飯、のり、おかか、白身魚フライ、磯辺揚げ、きんぴら、たくあんの千切り	ご飯、のり、おかか、昆布、白身魚フライ、磯辺揚げ、きんぴら、たごぼう、ポテトとコーンのサラダ	きのこご飯、十六穀米、肉団子、ひじき、人参・さつまいもなどの煮物、しいたけの天ぷらほか	鶏肉入り醤油ダシご飯、焼き鯖、かき揚げ、卵焼き、ひじき、スパゲティ炒め、煮物、漬物

デザート

既製品と変わらぬ商品が30%引きで買えることも

少

「足りかけたクッキー」や「足の折れたカニ」といった、見た目にはや

や難があるけれど味には問題なしの「ワケありグルメ」が、巷では数年前から大人気。そんななか、



購入した商品を食べるためのオープンテラスも併設したドンレミー北千住アウトレット店。現在は全国で5店舗を展開

コスバが高いと女性を中心に人気なのが、スーパーやコンビニでおなじみのデザートメーカー「ドンレミー」の工場直営のアウトレット店だ。ここでは、生産過程で形が崩れたなどの問題が生じた商品だけでなく、天候不良などによって想定よりも注文が少なかった場合に出してしまった余剰品を安く販売している。工場直営のため流通コストや人件費、小売店の利益などをカットできることもあり、価格は既製品の約25〜30%引きだ。また、アウトレットならではの目玉といえるのが、ケーキの切れ端などを詰め合わせた商品。本来なら破棄してしまう部分ということで、ギリギリまで安い価格で提供しています」とは、ドンレミー企画課広報グループの友原裕子さん。優に3〜4人前はあるロールケーキの切れ端の詰め合わせが180〜250円程度で買えるのだから、確かにお得だ。

なかでもスポンジの切り落としを袋いっぱい詰めた商品は50円または100円という破格ぶり大好評。これ目当てのお客さままで開店前から行列ができ、10分で完売してしまうこともあります(友原さん)というから驚きだ。そして人気ナンバーワン商品は、アウトレット店舗で販売するためだけに生産している50円のカスタードプリン。

「容量を食べ切りの小ポーションにすることに、手作業が必要なかきなどに比べ人件費がかかるので、上手に活用すべし。

格安良品の選び方

ワケありには既製品と変わらぬ生産余剰品や利益度外視のご奉仕品も多いので見逃すな!



カスタードプリン

アウトレット限定商品

アウトレット価格 50円

アウトレット専用で作る赤字覚悟のご奉仕品。なめらか食感で50円では安すぎるクオリティ



プリンアラモード

希望小売価格 226円

アウトレット価格 160円



9層仕立てのミルクレープ

希望小売価格 308円

アウトレット価格 210円



5種のフルーツロール

希望小売価格 411円

アウトレット価格 280円



スポンジの切り落とし

アウトレット限定商品

アウトレット価格 50円と100円の2種類



切り落としの詰め合わせ

アウトレット限定商品

アウトレット価格 250円〜400円



銘柄	シャンドン スパークリング ロゼ	コノスル ピノ ワール	サン スフル 白・赤	タヴェル ・ロゼ	ランブル スコ ドルチェ	スーラ ソーヴィ ニオン ブラン
国	オーストラリア	チリ	日本	フランス	イタリア	インド
市場価格	2690円	1000円	1800円	2480円	1000円	1350円
計算上の 価格(※)	3228~ 5649円	1200~ 2100円	2160~ 3780円	2976~ 5208円	1200~ 2100円	1620~ 2835円
レストラン 価格	3000~ 5000円	2000~ 4000円	3000~ 4000円	3000~ 5000円	3000~ 5000円	3000~ 5000円



友田晶子氏  
トータル飲料コンサルタント。米どころ、酒どころの福井県に生まれる。渡仏後、ソムリエ&トータル飲料コンサルタントとして独立

格安良品の選び方

低価格ながら味も見た目もいいワイン。目安となるレストラン価格も参考に

安

くても女性ウケのいいワインは? ソムリエでトータル飲料コンサル

ワイン

安くても喜ばれるハイクオリティの6本

ルトアントの友田晶子氏オススメのワインは左表の通り。「流行のスパークリングでは、シ

「ヤンドン」のロゼがオススメ。パイルピンクの色合いが美しい。「ランブルスコ」も濃い赤なのにスパークリングという意外性が人気。また、「スーラ・ソーヴィニオン・ブラン」はインド産という珍しさに加え、ハーブの香りと柑橘系の味わいが好評。気になるのが小売価格とレストラン価格の差だ。「飲食店では市場価格の6〜7割で仕入れて、それを2〜3倍にして出すという目安があります。ネットでも価格がすぐわかる今、いい加減な値下げは少なくなりました。さらに「歳で10年寝かせた」などの付加価値や特別なケアをしているケースもあります」