

2021年4月号
巻頭特集 「時間をかけない夕ご飯」
連動企画のご案内

ぎゅって

こどもりびんぐ

2020年6月

ぎゅって 巻頭特集「時間をかけない夕ご飯」について

ぎゅって4月号（3/9配布）では、編集巻頭記事で「時間をかけない夕ご飯」を予定しています。

共働き家庭の夕食の時刻は平均18時55分（※）。夕食作りにかかる時間は30分前後（※）。帰宅前から（ときには週末から）夕食のメニューを考えるものの、夕食の献立は悩みのタネ。そんなワーママの負担を軽減すべく、カット野菜や缶詰活用術、味付け冷凍保存など、手軽に・時短で作れるお助けメニューを紹介します。（※2018年ぎゅって調べ）※内容は変更になる場合があります

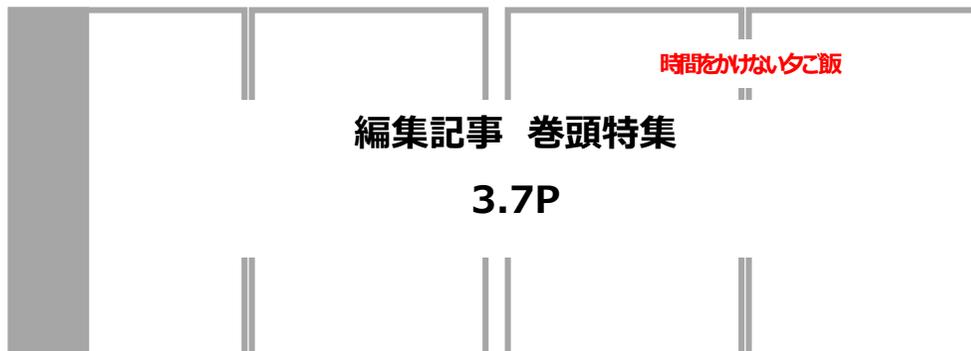
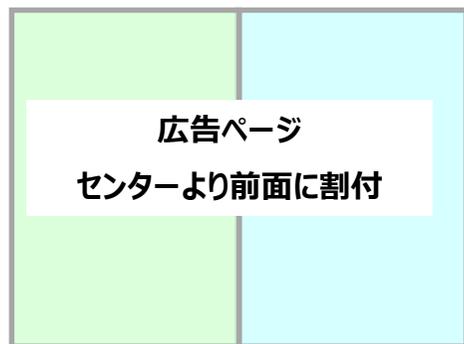
夕食作りへの関心が高まる同号にて、時短食材や夕食作りに役立つアイテムなどの、広告出稿のご検討をお願いいたします。

【ぎゅって】

- 掲載号 2021年4月号（2021年3月9日発行）
- 掲載エリア 首都圏版205,678部、関西版 80,716部、東海版63,050部
-
- 巻頭特集 3.7ページ
- 広告スペース ディスプレイ広告 または ペイドパブリシティ
-
- 申込締切 2021年1月19日（火）

※特集内容・展開は変更になることがあります。

※広告出稿が決定した際は、巻頭特集に近い前面（センターより前ページを確約）にて広告を掲載させていただきます。



掲載料金

●【ぎゅって】 広告料金（税別、ディスプレイ広告制作費別）

エリア	ペイドパブリシティ	ディスプレイ広告
	1 ページ	1 ページ
首都圏版	¥1,400,000	¥1,200,000
首都圏版+関西版	¥1,700,000	¥1,450,000
全国3版セット	¥2,100,000	¥1,800,000

フードリエ | ぎゅって4月号 | ディスプレイ広告 1ページ

森永乳業 | ぎゅって12月号 | ペイドパブリシティ 1ページ

FOODLIER

アンパンマンと一緒に、最後まで楽しく食べられるね!!

はじめてのソーセージにおすすめ!

はじめて楽しい!

お魚で作った **おやつソーセージ**

【こだわり1】 はじめてにぴったりな商品設計!

塩分25%カット **国産すり身使用**

特定原材料7品目不使用
保存料不使用
着色料無添加

カルシウム・ビタミンD配合
DHA配合

【こだわり2】 常温保存できるからお出かけに便利!

野菜入りタイプもご用意!

おトクな大容量サイズも!





はじめてのウィンナーにおすすめ!

お子さまにやさしいうすあじ仕上げ

アンパンマンのイラストつきウィンナー

こどもウィンナー

ポーク&チキンで作ったウィンナーです。





©2019 FOODLIER/FOODLIER INC. 株式会社フードリエ <http://www.foodlier-apm.com>

「意識せずにとれるなんて!」 粉チーズで手軽に“カル足し”

おいしいだけじゃない、実は優れもの

子どもも大人も大好きなチーズ。おいしいだけでなく、カルシウム補給もできる優れものだって知っていましたか? 粉チーズなら、振るだけで簡単に“カル足し”ができますよ。



「いただきます」と挨拶くん(5歳)と、スープで大きくすくってバクリ! ベロリとたいらげてしまいました。

「お母さん、おいしいね!」

「いただきます!」

この日のメニューはチーズのレーとシーザーサラダ、コンソメスープにもチーズがはいります



クラフト 100%パルメザンチーズ (80g)
メーカー推奨小売価格490円 (税別)

「パルメザンチーズは常にストックしているんです!」と星野さん

ポイント 定番料理にも合うから楽しみが広がる!

ナチュラルチーズ100%使用の「クラフト 100%パルメザンチーズ」は、和食の定番メニューとも相性バツリ! みそ汁や焼きうどんなどとも一緒においしさに仕上げられます。

「お子さんの食卓をはじめ、家族みんなが大好きな定番メニュー!」と、お母さん星野さん(35歳)は、ナチュラル100%パルメザンチーズ(80g)を、お弁当やお惣菜、おやつにも活用しています。

「実は、成長期の子供にも大切な「カルシウム」の面でも優秀なんです!」と、クラフト100%パルメザンチーズ(80g)のカルシウム含有量は牛乳の約10倍(※1)、それを聞いた星野さんは「意識せずにとれる!」と、手軽に「カル足し」もできる「クラフト100%パルメザンチーズ」を、料理

手軽においしくチーズで“カル足し”

管理栄養士の98%(※1)が推奨

日本人の1日のカルシウム摂取量は、推奨量668mgに対し、約150mg不足だそう(※2)。実は、パルメザンチーズのカルシウム含有量は牛乳の約10倍、1食分(5g)のパルメザンチーズなら66mgのカルシウムが取れます。管理栄養士の98%がパルメザンチーズでの“カル足し”を推奨しています。

※1: 2019年2月ファンダリー調べ、対象/全国管理栄養士296人
※2: 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版) 栄養摂取調査報告書 カルシウムの食事摂取基準 (mg/日) 1~70歳以上の推奨量 (mg/日) の平均

管理栄養士さんの「ここが“カル足し”にいいですね!」

- 振るかけるだけでとにかく手軽に実践できる。
- どんな料理にも合って、おいしさアップ!
- 常温保存なので、直前に置いておらずに使える。

星野さん(35歳)

「ここからは、カルシウム摂取の量を増やそう!」と、お母さん星野さん(35歳)は、ナチュラル100%パルメザンチーズ(80g)を、お弁当やお惣菜、おやつにも活用しています。

「ここからは、カルシウム摂取の量を増やそう!」と、お母さん星野さん(35歳)は、ナチュラル100%パルメザンチーズ(80g)を、お弁当やお惣菜、おやつにも活用しています。

問い合わせ 森永乳業 お客様相談室 16.0120-369-744 受付時間/9:00~17:00 (休年末年始を除く)
<https://www.morinagamilk.co.jp/>

2019.12 首都圏版 ぎゅって 10

和光堂 | ぎゅって2015年11月号 | ペイドパブリシティ 1ページ+働くママのリアルライフ連動

朝家事と夜家事に分けてメリハリを！ 会話や生活リズムを大切にしています。



働く働くママ
小泉景子さん(33歳・保育園の看護師、休職前)
パパの浩さん(33歳)、祐(たすく)くん(3歳)の3人家族
「保育園に通うとき、息子がその日のことやお迎え時間について話すとき先生への引き渡しはスムーズです。息子は専好なので遊びかかるとお酒やお茶が楽しみ。休日は息子が寝てから夫とお酒やお茶が楽しみ。」

Working

仕事に集中して楽しんで気分転換に！
残業ができないので、始業時間より少し早く出勤。先に自分の仕事を片付けておきます。なるべく仕事を楽しめ、家事や育児で疲れた気持ちをフレッシュ。帰るとき手荷物にならないように、背に身の周りは整理しておくように心がけています。

暮れるまで

**清香のときや病気のとき
頼れるのは家族です**
仕事で疲れたときのお迎えは、祖母やパパ、祖母は片道2時間半かかる遠方にも関わらず、子どもが熱を出したときなど家まで来てくれます。ありがたいですね。



ママの気分転換方法

自分が笑っていることが一番！
朝、保育園と会社の間にあるコンビニで100円のアイスコーヒーを買い、車で好きな音楽を聴きながら出勤するのがささやかな幸せです。仕事に集中することでも気分転換になります。仕事で無理に子どものことを忘れようとはしていません。職場のスタッフとお互いの子どもについても話したり、子育てについて相談し合ったり、育児も仕事も楽にやりたければ、自分の時間も大切に、時には外食したり、家事をさぼって子どもと一緒に遊んでしまったり、仕事では周りに頼ったり、ある程度のことでも我慢したり、過度に自分を責めています。



車で飲むお迎えタイムは貴重な自分の時間

働くママの リアルライフ

時短勤務が終了し、4月からフルタイムのシフト勤務になった小泉景子さん。子どもの心理の変化に戸惑いながらも、自分を追い込みすぎず試行錯誤する一日に密着しました！

Morning

朝家事は必要なものだけに絞る
忙しい朝の朝家事は、必要最低限。朝食準備と便片付け、花の水やりなど。朝食メニューも時間のかからないパン、トマト、チーズ、フルーツが中心。洗濯物はどうしても天日干ししたいので、朝に頑張って干します。ゴミ出しは1日の仕事です。



朝食は調理済みのパン、トマトと出かけるものを用意

Evening

和光堂「おやこdeごはん」を夕食に食べました！

本格的な味にびっくり！ 豆腐を切るだけで他に材料も調味料もいらないので、常備しておくで便利。子どもと大人の方が一緒にできて、好きなど心して使えぬのがうれしい。おやこdeごはんをプラスしてボリュームアップしてもいいかも！



大人用は野菜を足して食べました！

ごまわりポイント！

**寝る前は家事よりも
子どもとの時間を優先**
フルタイム勤務になってから、息子が送り迎えのとき泣いたりぐずったりして大変でした。生活リズムを崩さないのと、関わりを大切にするため、ある程度のところでいったん家事は切り上げます。毎晩一晩寝る様子を息子も楽しみにしてくれています。

小泉さんの一日

- 6:30 **パパとママ起床**
朝飯準備、洗濯、身支度など
- 6:45 **子どもを起こす**
- 7:00 **朝食
パパ出勤**
- 7:50 **家を出る**
おしゃべりしながら車で保育園へ
- 8:15 **登園**
車で職場へ
- 8:40 **出社**
残業できない分をカバーするため早めに出勤
- 18:00 **退社**
- 18:30 **お迎え**
- 19:00 **帰宅**
前日に準備しておいたおやこdeごはんを利用して夕食の準備
- 19:10 **夕食**
家族洗いのみを後手に回します
- 20:00 **お風呂**
- 21:00 **寝かしつけ**
就寝前30分は出くんとゆっくり読む絵本。その後、翌日の夕食や出勤・登園準備、洗濯物たためなど。時間があればテレビや家族写真を見るなど自分の時間
- 23:30 **就寝**

フライパン一つでできる「1歳から大人もおいしい おやこdeごはん」 帰宅後の調理時間が短縮！ 親子のおかずが簡単に

家に帰ってから子どもが寝るまでずっとママも過ごしているママ。和光堂の「おやこdeごはん」シリーズを利用すれば、帰宅後の時間に少しゆとりが生まれるかも。今回、商品を試してみた2人の働くママの意見を参考に、皆さんもぜひ、食べてみてくださいね。



大人の分
お好みで塩・こしょうをプラス

野菜は調理済みのもの
おやこdeごはんは、新鮮な野菜と肉を煮込んで、野菜の旨味をしっかりと抽出しています。でも、調理済みの野菜でヘルシーな味を追求したいママさんには、おやこdeごはんの野菜は調理済みの野菜がおすすめです。

具材の準備は1種類でOK



(左上から) 鶏肉のカレー煮の素、鶏肉のトマト煮の素、鶏肉のクリーム煮の素、鶏肉のコンソメ煮の素、鶏肉のしょうゆ煮の素、鶏肉のしょうゆ煮の素



子どもの分
食べる時に具材を小さめにしてください

鶏肉のカレー煮の素
本当に子どもが大好きな味です。野菜もたっぷり入っているので、栄養も豊富です。でも、おやこdeごはんの野菜は調理済みの野菜がおすすめです。おやこdeごはんの野菜は調理済みの野菜がおすすめです。

**具材もゆでるだけだから
子どもも食べやすい！**
大人と子ども両方の具材から選べるので、作り分けるのは簡単。ただ、作り分けるのは手間がかかるので、おやこdeごはんの野菜は調理済みの野菜がおすすめです。おやこdeごはんの野菜は調理済みの野菜がおすすめです。



鶏肉のトマト煮、やさしい鶏肉のトマト煮、鶏肉のコンソメ煮

調理時間を短縮して、 子どもとの時間を増やそう

食事作りの時間をスリム化したら、ママもちょっと一息入れて子どもとの時間を存分に楽しみたい。和光堂では、親子で楽しめる動画を公開し、右の二次元コードまたは以下からアクセスしてね。
<http://www.wakodo.co.jp/riog/04/>



わこちゃんカフェ アレンジレシピが満載！ 毎日の食卓のポイントに
わこちゃんカフェ

もう1品欲しい!! に便利なスープが新登場

栄養バランス的にも、見栄え的にも1品欲しい！とそんなときに便利な「おやこdeごはん スープ」がこの9月、新登場。夕食だけでなく、朝食や休日のランチにも活躍(そう)！

- 1 親子で同じスープを食べられるから子どもも大満足 大人はお好みで塩・こしょう等を
- 2 開けたらすぐに食べられるから調理の手間要らず
- 3 野菜不足・野菜嫌いになりがちなママにうれしい 10種類の野菜入り
- 4 板菜類やお好みで煮た野菜が面倒な野菜も入っている!

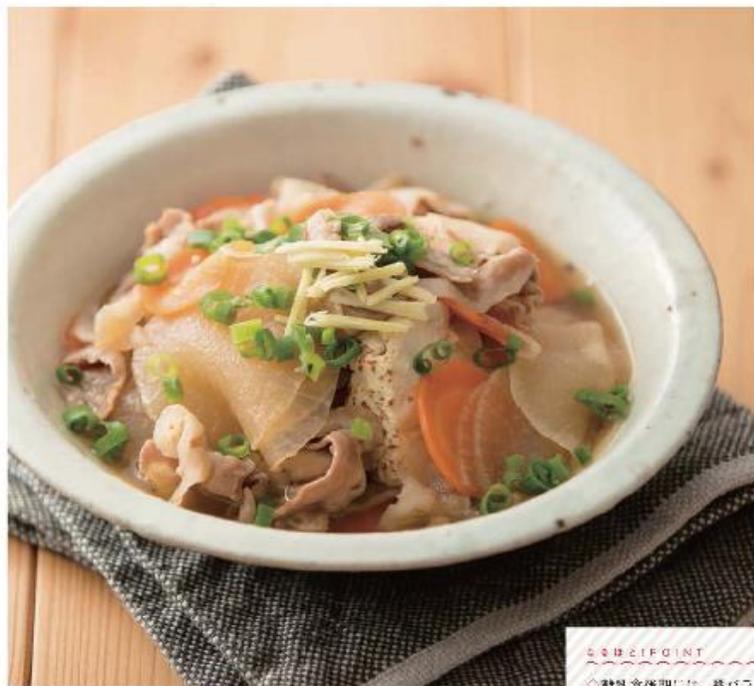
10/31(土) 午前10時 まで

**「おやこdeごはん スープ」
または旅行券1万円分が
合計305人に当たる!**

TwitterまたはInstagramの和光堂公式アカウントをフォローし、家でも楽しく調理している写真投稿(サイト)すると、抽選で10/31(土)まで「おやこdeごはん スープ」1900名に、旅行券1万円分が当たるキャンペーンを実施中。詳細は、和光堂のWebページでチェック!

<http://community.wakodo.co.jp/riog/04/>

問い合わせ先 和光堂 お客様相談室 ☎0120-88-9283
受付時間/午後5時~午後9時(土日祝日を除く月~金曜)



簡単でおいしい! しみしみおだしの優しい煮物 ダイコンと焼き豆腐のおだし煮

【材料(4人分)】

- 水…1000ml
- だしパック…1袋
- ダイコン…1/2本
- 豆腐…1/2個
- 焼き豆腐…1/2個
- 醤油…大さじ1
- 酒…大さじ1
- ごま油…小さじ1
- 青ネギ…適量

- A ○青口…1/2個
- 蛤…大さじ12/2
- アサリ…大さじ1
- 五目味噌…お好み
- 目玉焼き…お好み

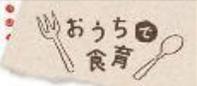
【作り方】

- ①鍋に、水とだしパックを入れ、沸騰したら中火にして3~5分煮ます。
- ②皮を厚めに切ったダイコンと皮を剥いたニンジンと、スライサーで薄く輪切りにする。蒸かす向と焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③②は湯気が上がった鍋で煮付けを移し、ダイコンとニンジンを皮は剥いたまぐら、焼き豆腐とあとの調味料、①のだし液を移し入れ煮物とし煮ます。さらに蓋をして中火で10~15分煮る。
- ④大人はお好みで、お好みでしらすの戻り汁、しょうが油をトッピングする。

ポイント

- ◆離乳食後期には、蒸かす内を茹でこぼして使うとGood
- ◆離乳食後期・完了期の取り分けは、お湯で薄めて薄味に。

新刊制作・スタイリング・イラスト・写真・しらす提供/ヤマキ
 監修/ヤマキ 株式会社 食育部 監修/ヤマキ 株式会社 食育部 監修/ヤマキ 株式会社 食育部



①火を止め「だしパック」を取り出す

②「だしパック」は水から入れる!

③具材を入れて加熱し、みそを溶いて完成

④煮出している間に具材の下ごしらえ

ママの食卓に、おだしの優しい煮物が登場!

かつお節+茶出かつお節+昆布の天然素材100%! 「離乳食のだしパック」

子どもの味覚形成の時期に、だし味の味をしつかり伝えたい 天然素材の「だしパック」で 手軽に本格的なだしを取ろう!

子どもが小さい頃に覚えてほしい「だし」の味。ママ「離乳食のだしパック」は、水を入れて煮出すだけで、天然素材の旨味をしっかりと伝えたい「だし」の味を、手軽に本格的なだしを取ることができます。

「おいしいから」

「おなかすいた...」

「早くだよ〜」

子育てママにアンケートで実態調査!

ヤマキでは、「だしパック」を通じているママたちへのアンケートを実施。だしパックは、「手軽さ」や「天然素材」が人気の理由のようです。2017年12月ママアンケート 有効回答数315

Q. あなたがだしパックを使う理由は何ですか? (複数回答)

1位 手軽にだしが取れるから	553人
2位 おいしいから	538人
3位 毎週食卓にのせているから	345人
4位 天然素材にこだわっているから	344人
5位 料理の味付けになるから	340人

「長時間で取ったのに、だし味が濃く、手打ちも良いので驚きました!」

本格的だしは、みそ汁を作りたい、しらすを焼きたい、おだしの味を伝えるのが「だしパック」です。

「だしパック」は、だしパックを水に入れて煮出すだけで、天然素材の旨味をしっかりと伝えたい「だし」の味を、手軽に本格的なだしを取ることができます。

問い合わせ ヤマキ 020-552226 受付時間 9:00~17:00 土・日・祭日 東京都中央区 本町4丁目4番10号
<https://www.yamaki.co.jp/>

誰を悩ます夕食の献立はパルシステムにお任せ！

3日分の食材セットと注文アプリで 夕食作りを応援

子どもの進捗や仕事の間数など、生活環境が変わる者。何かと忙しい中、毎日の夕食作りを少しでも楽にしたい！パルシステムが、買い物の時間を短く、献立・調理の手間をグッと減らします。

こんな献立が作れます！



1

【3日分の献立ごはんセット】で

献立の悩みを軽減＆パートナーが広がる

毎日の夕食作りがもっと楽に！メニューのこだわりや好み、家族や子どものお好みやアレルギーも考慮しながら、献立が作れます。お好みやアレルギーが心配している方は別途メニュー、お申し込みはキャンセル可能です。

最新の贈り物キャンペーン実施中
最大3000円分のクーポンをプレゼント
【3日分の献立ごはんセット】にも使えます

2023年10月1日(日)まで1ヶ月間、最大3000円分のクーポンを最大3000円分までプレゼント。最大3000円分のクーポンを最大3000円分までプレゼント。最大3000円分までプレゼント。最大3000円分までプレゼント。

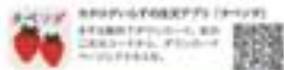
お申し込み方法
お申し込み先
お申し込み期間
お申し込み条件
お申し込み方法



2

必要な品だけ利用できる
アプリ「パルシステム」でモバイルと注文

処方箋や処方箋よりアプリで注文。調理や準備時間など、お好みやアレルギーも考慮しながら、献立が作れます。お好みやアレルギーが心配している方は別途メニュー、お申し込みはキャンセル可能です。



お申し込み方法
お申し込み先
お申し込み期間
お申し込み条件
お申し込み方法

お申し込み方法
お申し込み先
お申し込み期間
お申し込み条件
お申し込み方法

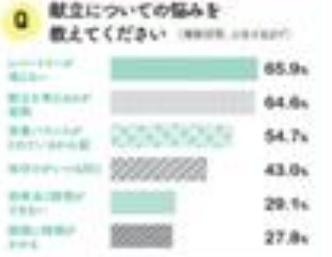
申し込み先：パルシステム生活協同連合会 | 0120-55-4400
https://www.pal-system.co.jp

働くママの 時短ライフ

夕食の献立・
買い物



どんなに忙しくても、帰ってこない夕食作り。平日の夕飯作りを楽にするための献立と買い物の悩みを減らす。



献立を決めるのはギリギリでも買い物にも不満がー

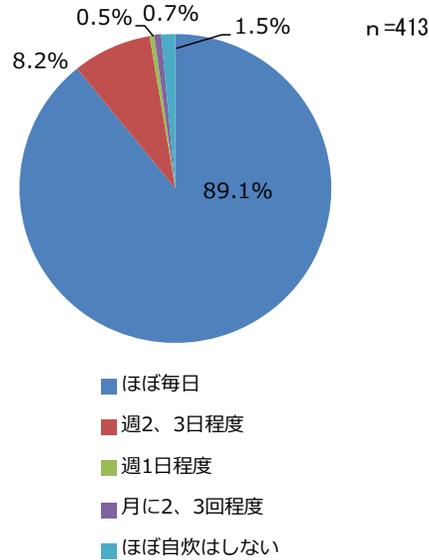
献立を決めるのがギリギリでも、買い物にも不満はないもの。その理由が「献立のアイデアが足りない」となり、買い物にも不満が。献立の準備が面倒、献立の材料が手に入らない、献立の調理が難しい、献立の味付けがわからない、献立の時間がかかりすぎる。

3日分の時短ごはんセット

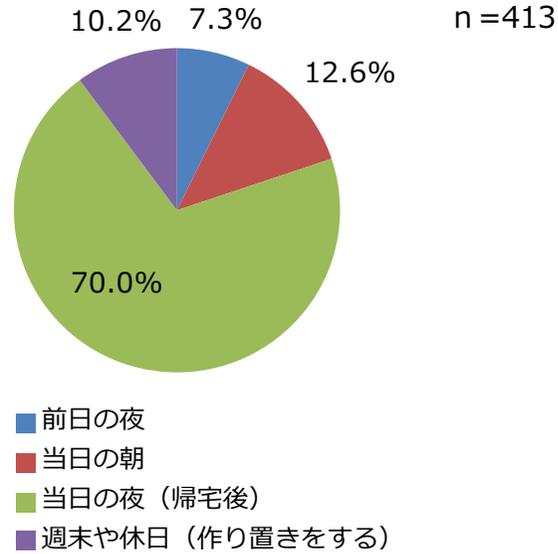
毎日の夕食作りがもっと楽に！メニューのこだわりや好み、家族や子どものお好みやアレルギーも考慮しながら、献立が作れます。お好みやアレルギーが心配している方は別途メニュー、お申し込みはキャンセル可能です。

申し込み先：パルシステム生活協同連合会 | 0120-55-4400
https://www.pal-system.co.jp

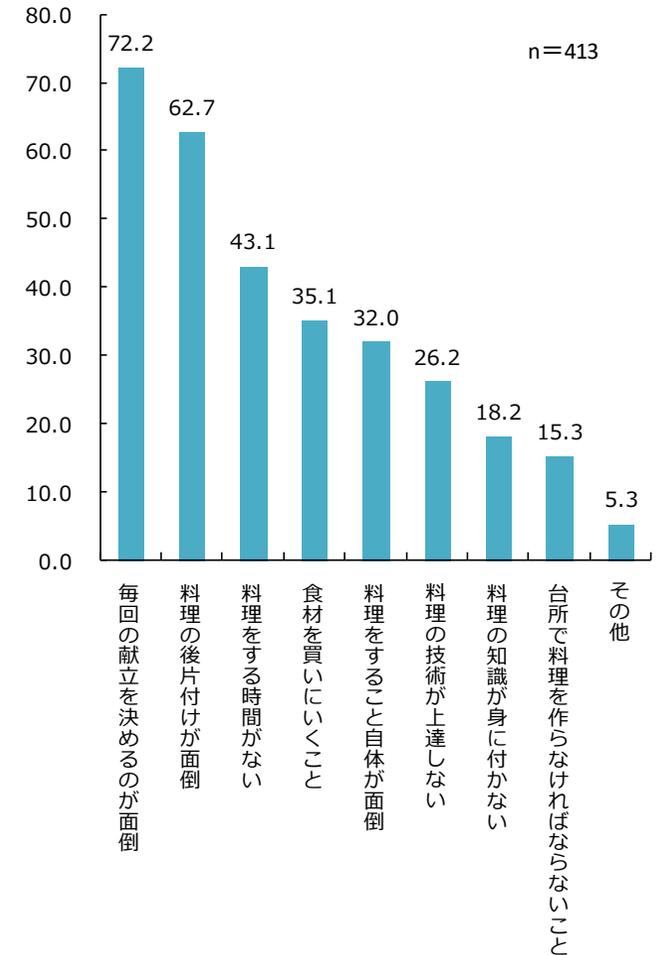
家で自炊をする頻度【平日の夕食】



平日の夕食作りはいつする事が多いですか？



料理をする上で、困っていること（複数回答）



平日の夕食作りにかかる時間はどの位ですか？

