

健康は、計算できる。

MY SIZE
マイサイズ
プラスサポート
100kcal

塩分1g

糖質5g

たんぱく質10g



Otsuka 大塚食品

ごはんは無理なく 糖質・カロリーカット!

マンナンヒカリとは…

マンナンヒカリは大塚食品が開発した
こんにやく生まれの米粒状加工食品です。
食物繊維がたっぷり含まれており、お米と混ぜて炊くだけで
おいしいマンナンごはんが出来上がります。使用量の調整により、
ごはんに比べて30%の糖質・カロリーカットが可能です。
このたびリニューアルを行い、さらに美味しく!もちもち食感になりました!

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」こめ(水稲めし、精白米)参照



15kg商品もございます。

商品特長

- 糖質30%カット**
見た目のまま
糖質30%カット。
- カロリー30%カット**
白米感覚で
カロリー30%カット。
- マンナンヒカリは
食物繊維たっぷり!**
不足しがちな食物繊維が
1膳(150g)あたり5.3g!
ごはんの約2倍とれます。
- いつもと同じ
炊飯でOK!**
洗ったお米に混ぜて炊くだけ。
無洗米とも炊けます。
- 冷凍保存も可能!**
炊飯後、冷凍保存しても
電子レンジ加熱にておいしく
召し上がれます。
- アレンジも可能!**
炊き込みごはん・炒飯・
リゾット・おかゆにしても
おいしく召し上がれます。

※ 糖質・カロリー30%カット：炊きあがり2合の場合、お米1合とマンナンヒカリ75gで炊飯。「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」こめ(水稲めし・精白米)参照。

マンナンごはんのおいしい炊き方

4升炊きの場合(糖質・カロリー30%カット)
用器するもの ●お米:3000g ●マンナンヒカリ:1500g ●水:4升目盛り

- お米だけを洗い、水切りします。
(注)マンナンヒカリは
洗わないでください。
- 水切りしたお米と
マンナンヒカリを一緒に
炊飯器の内釜に入れます。
- 4升目盛まで水を加え、
軽くかき混ぜ、
通常通り炊飯します。
- 炊きあがったら10~30分
蒸らし、よくほぐして
お召し上がりください。

本品75gでごはん1合相当分です。炊飯器以外で炊く場合、加水量の目安は本品75gにつき250ccです。水の量は好みで調整してください。

調理例



健康を支えるおいしい食事を、
もっと身近に。

Otsuka 大塚食品

【カロリー調整食品】

商品コード	ブランド	商 品 名	内 容 量	個人販売 本体価格	可食量	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	ケース 単位	賞味 期限
JF	ハーバー研究所	マービー甘味料 粉末 300	300g	489	100g当り	200	0	0.0	100	0.0	24	3年
JF	ハーバー研究所	マービー甘味料 粉末 950	950g	1,540	100g当り	200	0	0.0	100	0.0	6	3年
JF	ハーバー研究所	マービー甘味料 粉末 1500	1500g	2,420	100g当り	200	0	0.0	100	0.0	10	3年
JF	ハーバー研究所	マービー低カロリー甘味料 液状 620	620g	950	100g当り	165	0	0.0	75	0.0	12	3年
JF	ハーバー研究所	マービー低カロリー甘味料 液状 1300	1300g	1,570	100g当り	165	0	0.0	75	0.0	6	3年
JF	ハーバー研究所	マービー低カロリー甘味料 液状 2000	2000g	2,420	100g当り	165	0	0.0	75	0.0	6	3年
JF	ハーバー研究所	マービー甘味料 液状 業務用	5500g	6,050	100g当り	165	0	0.0	75	0.0	3	3年
※	ハーバー研究所	マービースティック	1.3g×60	580	1本(1.3g)当り	2.6	0	0.0	1.3	0.0	24	1年
※	サラヤ	ラカント ホワイト	3g×60	718	100g当り	0	0	0.0	99.9	0.0	24	2年
※	サラヤ	ラカントS 顆粒P	130g	540	100g当り	0	0.2	0.0	99.8	0.0	24	2年
※	サラヤ	ラカントS 顆粒P	800g	2,700	100g当り	0	0.2	0.0	99.8	0.0	12	2年
JF	味の素	パルスイート カロリー0 味の素	400g	2,200	100g当り	0	0	0.0	99.6	0.0	8	1.5年
JF	味の素	パルスイート カロリー0 味の素	1.8g×120	1,343	1.8g当り	0	0	0.0	1.8	0.0	12	1.5年
JF	ハーバー研究所	マービー ストロベリージャム (瓶詰)	230g	600	20g当り	31	0.1	0.0	11.8	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー マーマレード (瓶詰)	230g	600	20g当り	31	0.1	0.0	11.9	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー ブルーベリージャム (瓶詰)	230g	700	20g当り	32	0	0.0	12.2	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー りんごジャム (瓶詰)	230g	600	20g当り	31	0	0.0	12.1	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー あんずジャム(スティック)	13g×10	350	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	48	1年
JF	ハーバー研究所	マービー あんずジャム(スティック)	13g×35	950	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー ストロベリージャム(スティック)	13g×10	350	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	18	1年
JF	ハーバー研究所	マービー ストロベリージャム(スティック)	13g×35	950	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー チョコレートスプレッド	10g×10	380	1本(10g)当り	20	0.2	0.5	6.3	0.0	48	1年
JF	ハーバー研究所	マービー チョコレートスプレッド	10g×35	1,100	1本(10g)当り	20	0.2	0.5	6.3	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー つぶあん	22g×6	380	1本(22g)当り	40	0.8	0.0	15.2	0.0	48	1年
JF	ハーバー研究所	マービー つぶあん	22g×20	1,100	1本(22g)当り	40	0.8	0.0	15.2	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー ピーナッツクリーム	10g×10	380	1本(10g)当り	20	0.2	0.5	6.4	0.0	48	1年
JF	ハーバー研究所	マービー ピーナッツクリーム	10g×35	1,100	1本(10g)当り	20	0.2	0.5	6.4	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー ブルーベリージャム(スティック)	13g×10	380	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.3	0.0	48	1年
JF	ハーバー研究所	マービー ブルーベリージャム(スティック)	13g×35	1,100	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.3	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー マーマレード(スティック)	13g×10	350	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	48	1年
JF	ハーバー研究所	マービー マーマレード(スティック)	13g×35	950	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー りんごジャム(スティック)	13g×10	350	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	48	1年
JF	ハーバー研究所	マービー りんごジャム(スティック)	13g×35	950	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	12	1年
JF	ハーバー研究所	マービー ストロベリージャム (スティック)	13g×50	1,350	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	10	1年
JF	ハーバー研究所	マービー オレンジマーマレードジャム (スティック)	13g×50	1,350	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	10	1年
JF	ハーバー研究所	マービー ブルーベリージャム(スティック)	13g×50	1,550	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.3	0.0	10	1年
JF	ハーバー研究所	マービー りんごジャム (スティック)	13g×50	1,350	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	10	1年
JF	ハーバー研究所	マービー あんずジャム(スティック)	13g×50	1,350	1本(13g)当り	20	0	0.0	8.6	0.0	10	1年
JF	キューピー	ノンオイルドレッシング 減塩サウザン	200ml	246	100g当り	31	0.5	0.3	7.9	3.1	12	9ヶ月
JF	キューピー	ノンオイルドレッシング 減塩フレンチクリーミィ	200ml	246	100g当り	18	0.4	0.1	4.8	3.0	12	9ヶ月
JF	キューピー	ノンオイルドレッシング 減塩和風	200ml	246	100g当り	20	1.8	0.1	2.3	3.1	12	9ヶ月
JF	キューピー	ノンオイルドレッシング 減塩ごま	200ml	246	100g当り	39	1.4	1.7	5.6	3.1	12	7ヶ月
JF	キューピー	ノンオイルドレッシング 減塩サウザン	10ml×40	469	1袋(10ml)当り	3	0.1	0.0	0.8	0.3	10	6ヶ月

【カロリー調整食品】

商品コード	ブランド	商 品 名	内 容 量	個人販売 本体価格	可食量	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	ケース 単位	賞味 期限
70929354	キューピー	ノンオイルオールドレッシング 減塩サウザン	1L	655	100g当り	31	0.5	0.3	7.9	3.1	6	7ヶ月
70929472	キューピー	ノンオイルオールドレッシング 減塩フレンチ	10ml×40	469	1袋(10ml)当り	2	0	0.0	0.5	0.3	10	6ヶ月
70929378	キューピー	ノンオイルオールドレッシング 減塩フレンチ	1L	655	100g当り	18	0.4	0.1	4.8	3.0	6	7ヶ月
70929496	キューピー	ノンオイルオールドレッシング 減塩ごま	10ml×40	469	1袋(10ml)当り	4	0.1	0.2	0.6	0.3	10	6ヶ月
70929393	キューピー	ノンオイルオールドレッシング 減塩ごま	1L	655	100g当り	39	1.4	1.7	5.6	3.1	6	7ヶ月
70929512	キューピー	ノンオイルオールドレッシング 減塩和風	10ml×40	469	1袋(10ml)当り	2	0.2	0.0	0.24	0.3	10	6ヶ月
70929418	キューピー	ノンオイルオールドレッシング 減塩和風	1L	655	100g当り	20	1.8	0.1	2.3	3.1	6	7ヶ月
70929536	キューピー	ノンオイルオールドレッシング 減塩青じそ	10ml×40	469	1袋(10ml)当り	4	0.2	0.0	0.48	0.3	10	6ヶ月
70929433	キューピー	ノンオイルオールドレッシング 減塩青じそ	1L	655	100g当り	35	2.4	0.2	4.6	3.0	6	7ヶ月
70927107	キューピー	ハーフ	8g×40	600	1袋(8g)当り	26	0.2	2.7	0.3	0.2	10	4ヶ月
JF JF ※ ※ ※	191800299	キューピー カロリーハーフ マヨネーズ	1kg	828	15g当り	50	0.3	5.0	0.8	0.4	10	6ヶ月
	191800378	大塚食品 マンナンヒカリ	2kg	3,241	75g当り	188	0.2	0.3	65.8	0.3	6	19ヶ月
	191802392	大塚食品 マンナンヒカリ	15kg	21,500	75g当り	188	0.2	0.3	65.8	0.3	1	19ヶ月
	126200087	大塚食品 マンナンヒカリ	75g×7	1,050	75g当り	188	0.2	0.3	65.8	0.3	10	19ヶ月
	191725206	木徳神糧 糖質低カロリーごはん「ロカゴ」	150g×20	3,480	150g当り	168	2.4	0.4	44.9	0.0	1	1年
	126200948	大塚食品 マンナンごはん	160g	190	160g当り	168	2.2	0.2	41.8	0~0.1	24	9ヶ月
	126200884	大塚食品 マイサイズ マンナンごはん	140g	180	140g当り	150	1.5	0.3	37.2	0~0.1	24	9ヶ月
	126201655	大塚食品 マイサイズ 欧風カレー	150g	150	150g当り	99	2.9	3.8	14.1	1.9	30	13ヶ月
	126201694	大塚食品 マイサイズ 親子丼	150g	150	150g当り	97	4.4	4.1	11	1.8	30	13ヶ月
	126201667	大塚食品 マイサイズ バターチキンカレー	120g	150	120g当り	96	4.3	4.0	11	1.9	30	13ヶ月
	126201746	大塚食品 マイサイズ ビビンバの素	90g	150	90g当り	100	2.9	5.7	9.8	1.6	30	13ヶ月
	126202047	大塚食品 マイサイズ キーマカレー(中辛)	100g	160	100g当り	98	4.1	5.5	9	1.7	30	13ヶ月
	126202059	大塚食品 マイサイズ 鶏そぼろレモン丼	100g	160	100g当り	99	1.9	6.7	8	1.7	30	13ヶ月
	126202062	大塚食品 マイサイズ タコライスの素(辛口)	90g	160	90g当り	99	3.1	6.6	7.3	1.8	30	13ヶ月
	126201722	大塚食品 マイサイズ 蟹のあんかけ丼	150g	150	150g当り	97	3.6	5.0	9.5	1.8	30	13ヶ月
	126201679	大塚食品 マイサイズ グリーンカレー	150g	150	150g当り	98	2.4	5.3	10.5	1.8	30	13ヶ月
	126201734	大塚食品 マイサイズ チーズリゾットの素	86g	150	86g当り	95	2.3	6.6	6.7	1.7	30	13ヶ月
	126201707	大塚食品 マイサイズ 中華丼	150g	150	150g当り	100	2	6.0	10	1.9	30	13ヶ月
	126201682	大塚食品 マイサイズ ハヤシ	150g	150	150g当り	96	2.7	3.5	13.7	1.9	30	13ヶ月
	126201916	大塚食品 100kcalマイサイズプラスサポート 塩分1gビーフカレー	140g	260	140g当り	99	5	3.1	13.5	0.9	30	13ヶ月
	126201928	大塚食品 100kcalマイサイズプラスサポート 塩分1g親子丼	140g	260	140g当り	97	7.1	4.1	8.1	0.9	30	13ヶ月
	126201931	大塚食品 100kcalマイサイズプラスサポート 糖質5gチーズリゾットの素	100g	260	100g当り	99	4.7	6.6	5.4	1.7	30	13ヶ月
	126201943	大塚食品 100kcalマイサイズプラスサポート 糖質5gクリームチキンカレー	130g	260	130g当り	95	7.4	4.6	7.2	1.7	30	13ヶ月
	126201955	大塚食品 150kcalマイサイズプラスサポート たんぱく質10gキーマカレー	130g	260	130g当り	146	10.5	5.2	16.2	1.8	30	13ヶ月
	126201967	大塚食品 150kcalマイサイズプラスサポート たんぱく質10gバターチキンカレー	130g	260	130g当り	147	10.1	8.1	10.1	1.7	30	13ヶ月
	191715146	サンヨー堂 低カロリー 白桃	230g	362	100g当り	38	0.3	0.1	9		48	3年
	191712585	サンヨー堂 低カロリー みかん	230g	337	100g当り	38	0.3	0.1	9		48	3年
JF	191803096	ハーバー研究所 マービーおやつシリーズ 甘納豆(分包)	9g×30	1,530	9g当り	20	0.6	0.1	6.5	0.0	10	90日
	73503626	ハーバー研究所 スウィートマービーべっこうあめ キャンディ	49g	260	1粒(2.6g)当り	7	0	0.0	2.6	0.0	48	1年
	73503614	ハーバー研究所 スウィートマービー抹茶 キャンディ	49g	260	1粒(2.6g)当り	7	0	0.0	2.6	0.0	48	1年
	73503535	ハーバー研究所 スウィートマービー紅茶 キャンディ	49g	260	1粒(2.6g)当り	7	0	0.0	2.6	0.0	48	1年
	73503511	ハーバー研究所 スウィートマービーブルーベリー キャンディ	49g	260	1粒(2.6g)当り	7	0	0.0	2.6	0.0	48	1年
	73503471	ハーバー研究所 スウィートマービーコーヒークャンディ	49g	260	1粒(2.6g)当り	7	0	0.0	2.6	0.0	48	1年

【カロリー調整食品】

商品コード	ブランド	商 品 名	内 容 量	個人販売 本体価格	可食量	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	ケース 単位	賞味 期限	
	ハーバー研究所	スウィートマービープロポリス キャンディ	49g	370	1粒(2.6g)当り	7	0	0.0	2.6	0.0	48	1年	
	ハーバー研究所	スウィートマービーフルーツミックス キャンディ(ミニ)	49g	260	1粒(2.6g)当り	7	0	0.0	2.6	0.0	48	1年	
	ハーバー研究所	マービーフルーツミックス キャンディ	360g	1,600	1粒(2.6g)当り	7	0	0.0	2.6		16	1年	
	サラヤ	ラカントカロリーゼロ飴 いちごミルク味	60g	293	100g当り	0	0	0.0	99.5	0.1	10×6	1年半	
	サラヤ	ラカントカロリーゼロ飴 抹茶ミルク味	60g	293	100g当り	0	0	0.0	99.4	0.1	10×6	1年半	
	サラヤ	ラカントカロリーゼロ飴 ミルク珈琲味	60g	293	100g当り	0	0	0.0	99.5	0.1	10×6	1年半	
	ヘルシーフード	カルシウム ぼんせんえび	5.6g×8	560	1枚当り	19	0.2	0.1	4.4	0.1	12	5ヶ月	
	ヘルシーフード	カルシウム ぼんせんしょうゆ味	5.0g×8	560	1枚当り	16	0.1	0.1	3.9	0.2	12	5ヶ月	
※	185100714	名糖産業	おいしく健康応援ココア	10g×10	460	10g当り	25	1.4	1.0	6.7	0.1	6×4	12ヶ月
JF	191811327	名糖産業	ビタミン入りレモンティー	600g	1,613	1杯(4g)当り	16	0.05	0.0	3.9	0.0	12	19ヶ月
JF	191811339	名糖産業	ビタミン入りアップルティー	600g	1,613	1杯(4g)当り	16	0.05	0.0	3.9	0.0	12	19ヶ月
JF	191815731	名糖産業	ビタミン入りピーチティー	600g	1,613	1杯(4g)当り	16	0.07	0.0	3.8	0.0	12	19ヶ月
	105000467	キッセイ薬品工業	ゼリックスノンシュガー うめ味	100g×5	3,175	1袋(100g)当り	136	0	0.0	97.3	0.4	8	1年
	105000443	キッセイ薬品工業	ゼリックスノンシュガー オレンジ味	100g×5	3,175	1袋(100g)当り	136	0	0.0	97.3	0.4	8	1年
	105000482	キッセイ薬品工業	ゼリックスノンシュガー コーヒー味	100g×5	3,175	1袋(100g)当り	136	0	0.0	97.3	0.4	8	1年
	105000431	キッセイ薬品工業	ゼリックスノンシュガー 青リンゴ味	100g×5	3,175	1袋(100g)当り	136	0	0.0	97.3	0.4	8	1年
	105000479	キッセイ薬品工業	ゼリックスノンシュガー 抹茶味	100g×5	3,175	1袋(100g)当り	136	0	0.0	97.3	0.4	8	1年
	105000455	キッセイ薬品工業	ゼリックスノンシュガー グレープフルーツ味	100g×5	3,175	1袋(100g)当り	136	0	0.0	97.3	0.4	8	1年
	191803593	ハーバー研究所	マービーカスタードプリン	52g	120	52g当り	50	2.1	1.7	9.8	0.1	48	6ヶ月
	191803606	ハーバー研究所	マービーマンゴープリン	52g	120	52g当り	35	0.1	1.0	8.8	0.1	48	6ヶ月
	191803618	ハーバー研究所	マービー水ようかん	57g	120	57g当り	70	1.3	0.0	23	0.0	48	6ヶ月
	191805395	ハウスギャバン	ラクケアチョコプリン	60g	150	60gあたり	20	0.7	0.9	7.1	0.1	48	1年
	191805408	ハウスギャバン	ラクケアプリンカスタード味	60g	150	60gあたり	20	0.46	1.0	7.05	0.1	48	1年
	191805411	ハウスギャバン	ラクケア黒ごまプリン	60g	150	60gあたり	20	0.71	1.4	6	0.1	48	1年
	191806103	ハウスギャバン	ラクケアまるで果物のようなゼリー メロン	60g	124	1個(60g)当り	10	0	0.0	6.8	0.0	48	1年
	191806115	ハウスギャバン	ラクケアまるで果物のようなゼリー モモ	60g	124	1個(60g)当り	10	0	0.0	5.6	0.1	48	1年
	191806127	ハウスギャバン	ラクケアまるで果物のようなゼリー 洋ナシ	60g	124	1個(60g)当り	10	0	0.0	5.6	0.1	48	1年
	191807394	ハウスギャバン	ラクケアまるで果物のようなゼリー りんご	60g	124	1個(60g)当り	10	0	0.0	5.9	0.1	48	1年
	191807407	ハウスギャバン	ラクケアまるで果物のようなゼリー マンゴー	60g	124	1個(60g)当り	10	0	0.0	5.9	0.1	48	1年
	191809303	ハウスギャバン	ラクケアまるで果物のようなゼリー なし	60g	124	1個(60g)当り	10	0	0.0	5.8	0.1	48	1年
	191809315	ハウスギャバン	ラクケアまるで果物のようなゼリー みかん	60g	124	1個(60g)当り	10	0	0.0	5.6	0.2	48	1年
JF	191812894	ハウスギャバン	おいしくビタミン アセロラ	60g	113	1個(60g)当り	10	0	0.0	3.8	0.2	60	1年
JF	191812882	ハウスギャバン	おいしくビタミン オレンジ	60g	113	1個(60g)当り	10	0	0.0	5.1	0.2	60	1年
JF	191812907	ハウスギャバン	おいしくビタミン ブルーベリー	60g	113	1個(60g)当り	10	0	0.0	3.5	0.2	60	1年
JF	191812879	ハウスギャバン	おいしくビタミン マスカット	60g	113	1個(60g)当り	10	0	0.0	6.1	0.2	60	1年
JF	191812919	ハウスギャバン	おいしくビタミン 青リンゴ	60g	113	1個(60g)当り	10	0	0.0	6.5	0.2	60	1年
JF	191812922	ハウスギャバン	おいしくビタミン はちみつ&レモン	60g	113	1個(60g)当り	10	0	0.0	4.8	0.2	60	1年
JF	191800287	ハウスギャバン	フルーツインゼリーライト ピーチ	60g	134	1個(60g)当り	14	0	0.0	6.1	0.1	60	1年
JF	191804431	ハウスギャバン	フルーツインゼリーライト マンゴー	60g	134	1個(60g)当り	16	0	0.0	6.5	0.1	60	1年
JF	191804428	ハウスギャバン	フルーツインゼリーライト パイナップル	60g	134	1個(60g)当り	14	0	0.0	6.1	0.1	60	1年
	192100304	ヘルシーフード	低カロリーデザート 杏仁豆腐	65g	190	1個(65g)当り	26	0.4	0.2	9.9	φ	60	1年
	192100288	ヘルシーフード	低カロリーデザート コーヒーゼリー	65g	190	1個(65g)当り	10	0.1	0.0	6.8	φ	60	1年
	192100291	ヘルシーフード	低カロリーデザート ヨーグルトゼリー	65g	190	1個(65g)当り	26	0.5	0.0	9.9	φ	60	1年

