

2025 年 12 月 26 日

## サトウ食品イチオシ！管理栄養士が考えた 2026 年おすすめ もちレシピ 6 選

～おもちを食べて楽しいお正月を過ごそう～

サトウ食品株式会社は、おもちでおいしく、楽しいお正月を迎えていただきたく、年末年始の食卓を彩るアイデアとして、管理栄養士資格を持つ当社社員による「サトウの切り餅」を使った『おすすめのもちレシピ 6 選』をご紹介します。



### 「おもち=太りやすい」？

一般的に「お正月のおもちを食べすぎると太る」、いわゆる「正月太りの犯人はおもち説」が語られてきましたが、昔は家庭でもちつきが行われ、お正月に今よりもおもちが多く食べられてきたことや、お正月の豪華なお食事のほか、普段よりも室内で過ごす事が多いため運動不足も要因だと考えられています。実際に、おもちは身体のエネルギー源となる糖質が多く含まれており、通常の切り餅 1 個で約 118kcal と適切な量をお召し上がりいただければ、従来の「説」を覆すことができると考えております。今回は当社管理栄養士協力の元、おもちの特徴や「もちもち屋」ならではのおすすめのレシピをご紹介します。

### <お餅の特徴>

#### \* 1 食あたりのおもちの目安量

「おもちは何個食べるとちょうど良いのか?」。白飯 1 杯分 (約 150 g) を目安におもちのエネルギー量をご紹介します。ぜひ他のお食事と合わせて参考にしてみてください。

# NEWS RELEASE

**サトウ食品株式会社**

新潟市東区宝町13番5号 〒950-8730

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



お茶碗1杯分(約150g)  
= **234kcal**



出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

**切り餅… 約2個**

(1個あたり約50g、118kcal)



**まる餅… 約3個**

(1個あたり約33g、80kcal)



**いっぽん… 約3.5本**

(1個あたり約29g、68kcal)



**シングルパックミニ… 約5個**

(切り餅 1個あたり約20g、47kcal)



(まる餅 1個あたり約20g、48kcal)



## \* 白飯よりも消化に良くて、腹持ちが良い！

おもちは原料のもち米をつぶして固めているため、白飯よりもコンパクトで食べやすく、消化により食べ物です。

また、おもちに含まれる糖質は複合糖質と呼ばれ、果物、菓子類に多く含まれる単純糖質が体内に吸収されやすいのに対し、複合糖質は体内で消化されるのに時間がかかり、適度にゆっくり吸収されるため腹持ちが良いとされています。



# NEWS RELEASE

**サトウ食品株式会社**

新潟市東区宝町13番5号 〒950-8730

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

## <おすすめもちレシピ>

雑煮やあんこ、きなこなど、、、定番の食べ方以外にも、中華や洋風メニューもおすすめです。  
当社の管理栄養士が、お正月以降の寒い冬も楽しく過ごせるようなアレンジレシピを考えて厳選いたしました。

### \*一皿で栄養バランス◎

#### ■もち入り具だくさんスープ

餅、野菜、お肉が入って一皿で大満足！



[https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe\\_ricecake/recipe\\_ricecake02\\_585.html](https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe_ricecake/recipe_ricecake02_585.html)

#### ■白菜サラダのもちラップサンド

もっちり食感に白菜のシャキシャキ感が◎



[https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe\\_ricecake/recipe\\_ricecake02\\_549.html](https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe_ricecake/recipe_ricecake02_549.html)

### \*疲労回復におすすめ

#### ■いろいろきのこもちのみぞれ煮

きのここと大根おろしでやさしく温まる♪



[https://youtube.com/shorts/SbMMZxAbUtk?si=odTEldfCa\\_j3eSfe](https://youtube.com/shorts/SbMMZxAbUtk?si=odTEldfCa_j3eSfe)

#### ■ひとくちバナナきなこもち

黒蜜きなこことバナナの相性抜群！



[https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe\\_ricecake/recipe\\_ricecake05\\_587.html](https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe_ricecake/recipe_ricecake05_587.html)



# NEWS RELEASE

**サトウ食品株式会社**

新潟市東区宝町13番5号 〒950-8730

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

## **\* 身体あたたまるとホットメニュー**

### **■ 鶏餅湯（ジーモアチータン）**

レンチンで簡単！台湾風もち入りスープ！



[https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe\\_ricecake/recipe\\_ricecake03\\_1937.html](https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe_ricecake/recipe_ricecake03_1937.html)

### **■ もちとハムの豆乳グラタン**

豆乳でまろやかな味わいに♪



[https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe\\_ricecake/recipe\\_ricecake02\\_641.html](https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe_ricecake/recipe_ricecake02_641.html)

上記以外にも当社ホームページや SNS 公式アカウントに、おもちレシピがたくさんあるので、年末年始ぜひおうちでお試してください。

### **■ その他、おもちレシピはこちらから！**

#### **<HP>**

[https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe\\_ricecake/](https://www.satosyokuhin.co.jp/recipe/recipe_ricecake/)

#### **<Instagram>**

##### **会社アカウント**

[https://www.instagram.com/sato\\_foods/](https://www.instagram.com/sato_foods/)

##### **レシピアカウント**

[https://www.instagram.com/sato\\_foods\\_recipe/](https://www.instagram.com/sato_foods_recipe/)

#### **<TikTok>**

[https://www.tiktok.com/@sato\\_foods?is\\_from\\_webapp=1&sender\\_device=pc](https://www.tiktok.com/@sato_foods?is_from_webapp=1&sender_device=pc)

#### **<YouTube>**

[https://youtube.com/channel/UCB4XmMZo4R1a2\\_CN1BsszpA?si=y4GdbZphiBTmxIoF](https://youtube.com/channel/UCB4XmMZo4R1a2_CN1BsszpA?si=y4GdbZphiBTmxIoF)

以上

【本件に関するお問い合わせ】

サトウ食品株式会社 経営企画部 TEL 025-275-1100