

「日本一美しい腸活御膳」 銀座の和食店で提供開始！

目にも腸にも美味しいランチ、食材 36 種使用 食物繊維豊富

“腸活栄養士”監修 多様な菌を摂り、腸内で育てるメニュー開発

広がる < “O活”料理 > 飲食店に続々

レストラン運営の(株)ノバレーゼ(東京、東証スタンダード上場)は、「日本一美しい腸活御膳」をコンセプトにしたランチメニュー「美・腸活 SHARI 御膳」を、銀座にある創作和食店「SHARI THE TOKYO SUSHI BAR(シャリ ザ トーキョー スシバー)」で提供開始します。

提供期間は 2025 年 10 月 18 日(土)～12 月 30 日(火)のランチタイムで、価格は税込み 3200 円です。

料理は、“腸活栄養士”監修のもと料理長が考案しており、宝石のようなロール寿司 8 種をはじめ、見た目に美しく腸も喜ぶ料理を御膳に並べます。

多様な菌を取れるように、1 食に 36 種もの食材を使います。腸内細菌のエサとなる食物繊維を多く含む海藻や野菜、オーツ麦なども料理の材料として採用しています。菌を摂り、育てる御膳です。

調味料も“腸活目線”で選定しています。米糀(こうじ)を加えて発酵させたものをはじめ、“腸のプロ”が厳選した“さしすせそ”(砂糖・塩・酢・醤油・味噌)を使います。

例えばロール寿司のシャリには、オーツ麦を白米に対し 3 割混ぜます。オーツ麦は、腸内環境を整える鍵となる「水溶性と不溶性の食物繊維」をバランスよく含みます。酢は「にがり酢」を使います。「にがり酢」は生きた酢酸菌を含むのが特長です。特に今回使用する「にがり酢」は、300 年続く蔵が日本古来の製法で長期間かけて仕込んでいます。まろやかな酸味が、食欲をそそります。

本企画は、腸内細菌を研究する AuB(株)(東京、代表取締役鈴木啓太)の協力を得て行います。



< 目にも腸にも美味 > なランチ

“〇活”料理を提供 飲食店に続々

腸活御膳、筋活食堂、免活フレンチ、眠活和食など多彩な広がり

健康志向の高まりで“〇活”料理を提供する飲食店が増えています。

当社のような腸活のほか、筋肉を鍛えたい人向けに高タンパク低カロリーのメニューを提供する“筋活”食堂(都内 3 店舗)や、医学博士が監修した免疫力を高めるフルコースを提供する“免活”フレンチ(都内)、「世界睡眠デー」に合わせて快眠メニューを提供した“眠活”和食ダイニング(兵庫・大阪 19 店舗)など、活動も料理も広がりを見せています。

<提供メニュー詳細>

“腸活”を意識した、目にも腸にも美味な腸活御膳

腸内細菌研究の AuB(オーブ)は、ヒトの腸内の健康度合いは「菌の多様性(種類の豊富さ)」が重要な役割を果たすと学会発表しているほか、食物繊維は「量」よりも「種類」にこだわるのが腸内環境を整えるといったことを突き止めています。今回、こうした科学的知見を参考にしながら、当社がメニュー開発をしています。また料理には、“腸活”食品ブランド「aub food pantry(オーブ フードパントリー)」など AuB の商品も使っています。腸の健康を意識した調味料と、腸に優しい食材を使うことで、おいしく腸活ができる料理をそろえています。

御膳の主役であるロール寿司はシャリに、「おなかのための甕(かめ)仕込みにごり酢」と「おなかのためのごはんに足すだけオーツ麦」を使用します。生きた酢酸菌を含むにごり酢は、善玉菌の活動を助けるので、便通の改善や免疫力アップをサポートします。またオーツ麦は、水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく含むため、腸内を整え、腸活の土台づくりをサポートします。

有機野菜のサラダには、甘酒「桃のやすみじかん」を使ったドレッシングを考案して、かけています。甘酒は“飲む点滴”と言われる伝統的な発酵飲料です。甘酒で菌を摂り、野菜の食物繊維で腸内細菌を育てる、腸が喜ぶサラダです。口に運ぶと爽やかな桃の香りが鼻に抜け、食を進めます。

デザートは、もち麦の入った「はらもちあまざけ」と果糖(フルクトース)の少ない「おなかのためのもち米シロップ」を使ったパンナコッタを用意します。もち麦が含む豊富な水溶性食物繊維(β -グルカン)は、腸内の善玉菌を増やして、便通を整えます。果糖は腸内環境の乱れの原因となるので、もち米のシロップと合わせて腸に優しいスイーツです。砂糖を少量に抑え、罪悪感が少ないのも嬉しいポイントです。ミルクの濃厚さと甘酒の和風の優しい甘み、もち麦のプチプチとした食感が美味しい、新感覚の“腸活パンナコッタ”です。

その他、「おなかのための糀が入ったお醤油」を使った蓮根の梅肉和えや、「おなかのための甘糀みそ」を使った鮭の甘糀みそ焼き、「おなかのための糀ソルト」を使った牛ハラミのカツレツも提供します。



<「日本一美しい腸活御膳」の腸活ポイント>



no.	腸活ポイント
1	ロール寿司 8 種 (左からチキンロール、おかかロール、スモークサーモンロール、稲荷ロール、イタリアンロール、広島菜ロール、鰻ロール、天麩羅ロール) シャリに「おなかのための甕仕込みにごり酢」と「おなかのためのごはんに足すだけオーツ麦」を使用。生きた酢酸菌を含むにごり酢は、善玉菌の活動を助けるので、便通の改善や免疫力アップをサポート。オーツ麦は、水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく含むため、腸内環境を整え、腸活の土台づくりをサポートします
2	有機野菜のサラダ 桃のやすみじかんの香り 甘酒「桃のやすみじかん」を使ったドレッシングを使用。“飲む点滴”と言われる伝統的な発酵飲料の甘酒で菌を摂り、野菜の食物繊維で腸内細菌を育てる、腸が喜ぶサラダです。口に運ぶと爽やかな桃の香りが鼻に抜け、食を進めます
3	銀鮭のおなかのための甘糍みそ焼き 「大豆」に対して「米糍」を 1.2 倍使った「おなかのための甘糍みそ」で味つけしています。一般的な味噌より多く「米糍」を使っているため、「米糍」に含まれる消化酵素が炭水化物やたんぱく質、脂質の分解を助け、腸への負担を軽減させます。また銀鮭には腸内の炎症を抑える、「EPA(エイコサペンタエン酸)」と「DHA(ドコサヘキサエン酸)」が豊富です
4	牛ハラムのカツレツ おなかのための糍ソルト添え まろやかな塩味とうまみが強い「おなかのための糍ソルト」を添えた牛ハラミ。「米糍」に含まれる 30 種類以上の「酵素」が生きた状態で入っているソルトは、腸内の善玉菌を増やすので、免疫力アップにつながります
5	ししとう ししとうには、腸内細菌のエサとなる食物繊維が豊富に含まれており、便通の改善や腸内の善玉菌の増殖を助ける働きがあります。また「ビタミン C」や「カロテン」などの抗酸化成分も含まれており、腸の炎症を抑える効果も期待できます
6	出し巻き卵 卵には腸の粘膜や腸内細胞の修復・再生に必要な不可欠な「必須アミノ酸」がバランスよく含まれます。また「ビタミン B 群」も含まれ、腸粘膜の健康維持などに役立ちます
7	紫蘇わかめ ワカメには水溶性の、シソには不溶性と水溶性の両方の食物繊維が含まれており、腸内にいる善玉菌のエサとなります
8	蓮根と梅肉 おなかのための糍が入ったお醤油和え 通常 1 回の発酵過程を二度繰り返した「おなかのための糍が入ったお醤油」を使っています。「米糍」がそのまま残っているので、一般的な醤油より「ビタミン B 群」や「ビオチン」などの栄養素を多く含みます。またレンコンには腸の働きを助ける不溶性食物繊維、梅肉には胃酸の分泌を促して消化を助ける「クエン酸」が含まれます。醤油の濃厚で甘みのある味わいが、レンコンと梅肉の旨味を引き出します
9	みそ汁 味噌には乳酸菌や糍菌などの有用菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やします。味噌汁の具材であるワカメは食物繊維を含んでいます

10	海鮮茶碗蒸し 卵の栄養素に加えて、腸を温めることで腸の動きを活発化させることで腸内細菌の働きを助けます
11	はらもちあざけのパンナコッタベリーとおなかのためのもち米シロップのコンボート もち麦の入った「はらもちあまざけ」と果糖(フルクトース)の少ない「おなかのためのもち米シロップ」を使ったパンナコッタ。もち麦が含む豊富な水溶性食物繊維「β-グルカン」は、腸内の善玉菌を増やして、便通を整えます。また一般的な白砂糖と比べ腸内環境の乱れの原因となる果糖が少ない、もち米のシロップを使うことで、腸に優しいスイーツに仕上がっています。砂糖を少量に抑え、罪悪感が少ないのも嬉しいポイントです。ミルクの濃厚さと甘酒の優しい甘み、もち麦のプチプチとした食感が楽しい、新感覚の“腸活パンナコッタ”です
12	aub GROW(オーブ グロウ) 多種多様な腸内細菌を育てることを目的とした、粉末状の食物繊維「aub GROW」を水に溶かした抹茶味の“食前腸活ティー”です。1杯でバナナ約40本分の水溶性食物繊維を摂ることができます。食物繊維が豊富な野菜18種や果物13種、穀物18種、海藻5種など、50種以上の食品由来原料を配合しており、それぞれ異なる原料構成の3タイプ(GROW1~3)を、ランダムに1つ提供します。胃を刺激して食欲を増進させる食前酒のかわりとして、腸を刺激する「食前の腸活茶」で「腸をおもてなし」します

＜提供店舗概要＞

店舗名	SHARI THE TOKYO SUSHI BAR(シャリ ザ トーキョー スシバー)		
住所	東京都中央区銀座2-4-18 アルボーレ銀座ビル8階		
提供期間	2025年10月18日(土)～2025年12月30日(火)		
営業時間	＜ランチ＞【平日】11:30～14:30(L.O.14:00)、【土日祝日】11:30～15:00(L.O.14:30) ＜ディナー＞【平日】17:00～22:30(L.O.21:45)、【日曜祝日】17:00～21:30(L.O.21:00) ※「腸活御膳」の提供時間は上記のランチタイムの時間帯のみです		
定休日	月曜日・年末年始 ※団体貸切可能、応相談		
席数	90席(テーブル82席、カウンター8席)	予約	ランチ、ディナー、ともに予約可
店舗電話	03-5524-8788	HP	https://shari-the-tokyo.jp/sushi-bar/
運営	(株)プロスダイニング(ノバレーゼ 100%出資子会社)		

＜ノバレーゼ会社概要＞

社名	株式会社ノバレーゼ[英文社名]NOVARESE, Inc. ※東証スタンダード市場上場		
住所	〒104-0061 東京都中央区銀座一丁目8番14号 銀座YOMIKOビル4F		
電話	03-5524-1122(代)	創立	2000年11月1日
代表者	代表取締役社長 荻野洋基		
従業員数	2472人(連結)、1926(単体) ※いずれもパート・アルバイト含む(2024年12月末)		
事業内容	ブライダル事業(婚礼プロデュース部門、婚礼衣裳部門、レストラン部門)・レストラン特化型事業		
国内		海外	
直営		提携	
直営		直営	
婚礼施設	ドレスショップ レストラン	婚礼会場	レストラン
39施設	25店舗	11店舗	2店舗
		1店舗	

※国内の施設数は開業予定も含みます

＜AuB会社概要＞

社名	AuB(オーブ)株式会社	設立	2015年10月15日
資本金	100,000,000円(2025年7月末時点)		
代表	代表取締役 鈴木啓太	スタッフ数	12人(2025年1月時点)
共同研究	香川大学、至学館大学など	所在地	東京都中央区銀座7-13-6
事業内容	腸内細菌解析事業、コンディショニングサポート事業、フードテック事業		
電話	03-4455-2139	HP	https://aub.co.jp/

＜報道各位からの問い合わせ先＞

(株)ノバレーゼ 広報担当: 松井

TEL.03-5524-2299 E-mail: t-matsui@novarese.co.jp