

# Plant-Based

プラントベース

## 始めるなら、創健社から！

プラントベースは英語の"plant(植物)"と"based(由来)"を組み合わせた言葉です。昨今では「植物由来の食品を多く摂取するよう心がけることを目的とした食生活」として知られており、食生活の改善や環境問題への配慮の観点から注目度が高まっています。プラントベースはダイエットや病気予防・体質改善などへの良い影響が期待できます。

また植物性食品中心の生活にシフトすることで、畜産で消費する水やエネルギー・発生する温室効果ガスの削減に貢献でき、環境問題改善に間接的に関わることができます。



このマークが創健社製プラントベース商品の目印です



創健社は2013年以降「週に1度はベジごはん」をスローガンにレシピを提案しています。



[https://sokensha.co.jp/recipe/recipe\\_group/プラントベース\(ベジごはん\)/](https://sokensha.co.jp/recipe/recipe_group/プラントベース(ベジごはん)/)

おすすめ

## プラントベースを始めやすい充実の商品ラインアップ

創健社では調味料・レトルト食品など幅広いジャンルで植物素材100%の食品を充実させてきました。プラントベースが初めての方にも生活に取り入れやすい商品を数多く揃えています。創健社の商品からプラントベースをはじめませんか？

### 植物素材 100% なのにコクがあって美味しい！！

111132

#### 植物素材の本格カレールウ甘口(フレーク)

135g  
486円(税抜450円)

25種類以上のオリジナルブレンドスパイスと自家焙煎した国産小麦の小麦粉などに4種のフルーツ果汁を加え、植物性素材のみでコクのあるまろやかなやさしい味に仕上げた、フレークタイプのカレールウです。6皿分。(甘口)

賞味期間:240日 原材料:小麦粉(小麦(国産))、植物油(有機べに花油、パーム油)、砂糖、カレー粉、酵母エキス、食塩、果汁(りんご、マンゴー、パイナップル、パピイヤ)、香辛料(オニオンパウダー、ガーリックパウダー)、トマトパウダー、麦芽エキス、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)



111133

#### 植物素材の本格カレールウ中辛(フレーク)

135g  
486円(税抜450円)

25種類以上のオリジナルブレンドスパイスと自家焙煎した国産小麦の小麦粉などで香り高くコクのある味に仕上げた、フレークタイプのカレールウです。6皿分。(中辛)

賞味期間:240日 原材料:小麦粉(小麦(国産))、植物油(有機べに花油、パーム油)、砂糖、酵母エキス、カレー粉、食塩、香辛料(オニオンパウダー、ガーリックパウダー、唐辛子)、りんご果汁、トマトパウダー、粉末醤油、麦芽エキス、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)



111134

#### 植物素材の本格カレールウ辛口(フレーク)

135g  
486円(税抜450円)

30種類以上のオリジナルブレンドスパイスと自家焙煎した国産小麦の小麦粉などで香り高くコクのある味に仕上げた、フレークタイプのカレールウです。6皿分。(辛口)

賞味期間:240日 原材料:小麦粉(小麦(国産))、植物油(有機べに花油、パーム油)、砂糖、カレー粉、酵母エキス、食塩、香辛料(オニオンパウダー、唐辛子)、りんご果汁、トマトパウダー、麦芽エキス、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)



111136

#### 米粉でつくった本格カレールウ(フレーク)

135g  
476円(税抜440円)

新潟県産米粉を使った植物素材のカレールウです。ラードや牛脂、動物性のブイヨン・エキスなど動物性原料は不使用。25種類以上のスパイスを使用して仕上げた香り高くコクのある本格カレールウです。6皿分。(中辛)

賞味期間:240日 原材料:植物油(パーム油(国内製造)、有機べに花油(アメリカ製造))、米粉(米(新潟県))、砂糖、カレー粉、食塩、馬鈴薯澱粉、酵母エキス、りんご果汁、トマトパウダー、香辛料



111138

#### ひよこ豆粉のカレールウ(フレーク)

110g  
465円(税抜430円)

15種類のスパイスと、小麦粉の代わりにひよこ豆粉を使い、植物素材のみで仕上げたフレークタイプのカレールウ。食物繊維・葉酸・鉄・ビタミンB6たっぷり。5皿分。(中辛)

賞味期間:240日 原材料:植物油(パーム油(国内製造)、有機べに花油(アメリカ製造))、ひよこ豆粉、砂糖、カレー粉、食塩、酵母エキス、果汁(パイナップル、マンゴー、パピイヤ)、粉末トマト



111147

#### 植物素材オーガニックカレー(中辛)

100g  
540円(税抜500円)

植物素材で作ったこだわりのオーガニックカレールウ。巧みにブレンドした有機スパイスに有機トマトパウダーの酸味を隠し味に加えました。動物性原料、酸味料、着色料不使用。4皿分。(中辛)

賞味期間:270日 原材料:有機植物油(有機パーム油(コロンビア製造)、有機べに花油(アメリカ製造))、有機小麦粉、有機カレー粉、有機砂糖、食塩、酵母エキス、有機トマトパウダー、りんご果汁、有機醤油、有機香辛料、有機味噌、有機ココアパウダー、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)



110745

#### お米と大豆のコーンシチュールウ(フレーク)

135g  
497円(税抜460円)

新潟県産米・北海道産コーン・国産大豆の粉末を使ったコーンシチュールウ。乳製品、ラードや牛脂など動物性原料は一切使用せずに植物素材のみで仕上げました。6皿分。

賞味期間:240日 原材料:植物油(パーム油(国内製造)、有機べに花油(アメリカ製造))、野菜粉末(とうもろこし粉末、玉ねぎ粉末、にんじん粉末、セロリ粉末)、米粉、大豆粉末、砂糖、食塩、白ワイン、昆布粉末、粉末醤油、香辛料、(一部に大豆・小麦を含む)



111145

#### 植物素材のデミグラス風ソース

120g  
486円(税抜450円)

動物性原料は一切使用せずに、植物性素材のみで仕上げたデミグラス風ソース(フレークタイプ)。おいしさこだわりのながら脂質を35%カット(当社ハヤシライスと比べて)、シチュール、ハヤシライス6皿分。

賞味期間:240日 原材料:小麦粉(小麦(国産))、植物油(有機べに花油、パーム油)、粉末野菜(トマトパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、セロリパウダー)、砂糖、食塩、酵母エキス、りんご果汁、粉末醤油、赤ワイン、野菜ペースト、麦芽エキス、ブラックペッパー、ココアパウダー、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)



111149

#### 植物素材有機ハヤシライス

100g  
497円(税抜460円)

植物素材で作ったこだわりの有機ハヤシライス。有機トマトパウダーのうまみを活かし、隠し味には、醤油・味噌の和の素材がアクセントになりコクを引き出しました。動物性原料不使用。4皿分。

賞味期間:270日 原材料:有機植物油(有機パーム油(コロンビア製造)、有機べに花油(アメリカ製造))、有機小麦粉、有機砂糖、有機トマトパウダー、食塩、酵母エキス、有機香辛料、りんご果汁、有機醤油、有機ココアパウダー、有機味噌、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)



110778

#### 野菜ブイヨン

35g(5g×7本)  
368円(税抜340円)

7種類の野菜の旨味を凝縮した使いやすいくらいタイプのブイヨン(スティック個包装)。動物性原料は一切使用せず、植物素材のみで作りました。

賞味期間:540日 原材料:澱粉分解物(国内製造)、食塩、野菜パウダー(たまねぎ、人参、トマト、とうもろこし)、粉末小麦発酵調味料(小麦を含む)、香辛料(にんにく粉末、生姜粉末、セロリ粉末、黒胡椒)、粉末醤油(大豆を含む)、食用植物油(有機べに花油)、澱粉



1包1.5g  
当たり  
ビタミンC  
140mg 配合

カラダに美味しい、  
天然オーガニックビタミンC




050177 JAS 栄養機能食品 (ビタミンC)

有機栽培ですくすく育った  
あせろらと、かむかむのビタミンC  
(オーガニックビタミンC)

45g(1.5g×30包) **2,970円**(税抜2,750円)

有機果実(有機アセロラ、有機カムカム)、有機アガベシロップの3種の有機素材を配合した、果実由来のビタミンCです。携帯に便利なスティックタイプ分包装入り。栄養機能食品(ビタミンC)。

賞味期間:720日  
原材料:有機アセロラ果汁パウダー(有機アセロラ果汁、有機マルトデキストリン)、有機アガベシロップ(有機アガベシロップ)、有機アガベインリン、有機カムカムパウダー  
原料産地名:フランス製造(有機アセロラ果汁パウダー)




有機素材配合 3種の

**アセロラ**  
サクランボに似た形の果実でビタミンCを多く含み、抗酸化作用を持つβ-カロテンやポリフェノールも多く含まれています。

**アガベシロップ**  
リュウゼツラン科の植物ブルーアガベの樹液からつくられた天然甘味料。食後の血糖値の上昇を緩やかにするGI値食品です。

**カムカム**  
ペルー原産の2~3cmほどの赤紫色の果実で、数ある植物の中でビタミンCの含有量は世界一といわれるスーパーフルーツ。



急なお腹すいたに! 常備食としてもおすすめ!

122303 有機 JAS

ベジタブルカレー  
(甘口)(レトルト)

210g **357円**(税抜330円)

国内産野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)、国内産小麦粉、一番しぼりのべに花油等の植物素材のみを使用したベジタブルカレー。(甘口)

賞味期間:540日 原材料:野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)(国産)、べに花油、小麦粉、トマトケチャップ、カレー粉、砂糖、醤油(大豆を含む)、野菜エキス、マンゴーチャツネ、酵母エキス、食塩



122304 有機 JAS

ベジタブルカレー  
(中辛)(レトルト)

210g **357円**(税抜330円)

国内産野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)、国内産小麦粉、一番しぼりのべに花油等の植物素材のみを使用したベジタブルカレー。(中辛)

賞味期間:540日 原材料:野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)(国産)、べに花油、小麦粉、トマトケチャップ、カレー粉、砂糖、醤油(大豆を含む)、野菜エキス、マンゴーチャツネ、酵母エキス、食塩、香辛料



122305 有機 JAS

植物素材の  
キーマ風カレー  
(中辛)(レトルト)

170g **454円**(税抜420円)

国産大豆から作った大豆ミートを挽肉状にし、植物素材だけで深い味わいとコクを引き出したキーマ風カレー。国内産野菜、国産小麦の小麦粉、圧搾法のべに花油使用。(中辛)

賞味期間:540日 原材料:野菜(人参、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、生姜)(国産)、べに花油、人参ペースト、じゃがいもペースト、トマトケチャップ、粒状大豆たんぱく(大豆遺伝子組換えでない)、小麦粉、カレー粉、醤油、砂糖、野菜エキス、マンゴーチャツネ、酵母エキス、食塩、麦芽エキス、香辛料



140019 有機 JAS

有機即席ラーメン  
(ノンフライ・スープなし)

75g **193円**(税抜178円)

麺の小麦粉は有機小麦の小麦粉のみを使用したコシのあるノンフライ麺。かん水・澱粉などのつなぎや卵白など動物性原料不使用で、有機JAS認証のオーガニック・インスタント・ラーメンです。お好みのお召し上がり方でお楽しみ頂けるよう、スープは付いていません。

賞味期間:360日 原材料:有機小麦粉(国内製造)、食塩



148020 有機 JAS

醤油らーめん

99.5g **200円**(税抜185円)

麺は国産小麦の小麦粉を使用。かん水を使用せずコシとツルツルの食感を出しました。揚げ油は植物油使用。醤油の香りと旨みがあっさり美味しい植物性スープ。麺・スープ共に動物性原料不使用。

賞味期間:180日 原材料:油揚げめん(小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、澱粉、植物性たん白、食塩)、食塩、粉末醤油、酵母エキス、砂糖、野菜粉末、デキストリン、麦芽エキス、香辛料、乾燥ねぎ、ごま油/酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆ごまを含む)



140026 有機 JAS

ベジとんこつ風  
ラーメン

100g **243円**(税抜225円)

国産小麦の小麦粉を使用したノンフライ麺に、豆乳仕立てのコラマスープと併せて、植物素材でとんこつラーメン風に仕上げました。動物性原料不使用。

賞味期間:180日 原材料:めん(小麦粉(小麦(国産))、澱粉、食塩)、豆乳粉末(大豆遺伝子組換え混入防止管理済)、酵母エキス、食塩、デキストリン、砂糖、粉末ごま油、野菜粉末、白いつごま、野菜エキス粉末、香辛料、乾燥ねぎ、ごま油/かんすい、(一部に小麦・大豆ごまを含む)



140804 有機 JAS

汁なし担々麺  
(タンタンメン)

120g **292円**(税抜270円)

国産小麦の小麦粉を使用した低温熟成平打ちノンフライ麺に、特製タレは動物性原料を使用せず、ごまとトマトなどの野菜の旨味と辣油の辛味が絶妙な食感をそそる激辛味に仕上げました。国産大豆ミートを使用した本格まぜ麺。

賞味期間:180日 原材料:めん(小麦粉(小麦(国産))、澱粉、食塩)、タレ(醤油、わりごま、砂糖、粒状大豆たん白、みりん、辣油、ガーリックペースト、トマトペースト、食塩、生麦ペースト、味噌、人参ペースト、ごま油、すりごま、香辛料、玉ねぎエキス)/かんすい、(一部に小麦・大豆ごまを含む)



148038 有機 JAS

湯麺(タンメン)

112g **260円**(税抜240円)

国産小麦の小麦粉を100%使用した低温熟成平打ちノンフライ麺に、野菜の旨味とにがりを残した担担などで仕上げた植物素材の液体スープと合わせました。動物性原料不使用。

賞味期間:180日 原材料:めん(小麦粉(小麦(国産))、澱粉(北海道)、食塩(国産))、食塩、なたね油、酵母エキス、砂糖、発酵調味料、野菜エキス、澱粉、にんにくペースト/かんすい、(一部に小麦を含む)



140385 有機 JAS

ソース焼そば

111.3g **200円**(税抜185円)

麺・ソース共に動物性原料を一切使用せず、植物素材のみで仕上げたソース焼そばです。麺は国産小麦の小麦粉使用。かん水を使用せずコシとツルツルの食感を出しました。揚げ油は植物油使用。

賞味期間:180日 原材料:油揚げめん(小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、澱粉、植物性たん白、食塩)、液体ソース(りんご酢、砂糖、野菜・果実(りんご、トマト)、たまねぎ、にんにく)、食塩、酵母エキス、醤油、香辛料)、かやく(あおさ粉)/酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)



簡単調味料

121808 有機 JAS

植物素材でつくった  
鶏ごぼうめし風  
炊き込み御飯の素

215g **584円**(税抜540円)

国産大豆から作った挽肉状の大豆ミートと国産大豆の油揚げ、国産の野菜(ごぼう・人参)を使用した、植物素材だけでつくった炊き込み御飯の素。2合用(2~3人前)。

賞味期間:360日 原材料:野菜(ごぼう、人参)(国産)、醤油(国内製造)、なたね油、油揚げ、粒状大豆たん白、砂糖、発酵調味料、こんぶだし、しいたけだし、(一部に小麦・大豆を含む)



110570 有機 JAS

有機  
プレミアムソース

200ml **648円**(税抜600円)

砂糖の代わりに果実と野菜で甘みを出した、中濃タイプの有機ソースです。調味料(アミノ酸)は使用していません。

賞味期間:1080日 原材料:有機デーツ濃縮果汁(ベルギー製造)、有機野菜・果実(有機トマトペースト、有機りんごピューレ)、有機びどう濃縮果汁、有機醸造酢、食塩、有機びどう酢、有機小麦澱粉、有機香辛料、(一部に小麦・りんごを含む)



110610 有機 JAS

有機  
ピザソース

180g **497円**(税抜460円)

南イタリア産有機栽培トマトを10%使用。まるやかで口あたりの良い甘みが特長の有機ピザソースです。

賞味期間:540日 原材料:有機トマト(イタリア)、有機たまねぎ、有機砂糖、有機醸造酢、食塩、有機食用オリーブ油、有機香辛料、有機にんにく、(一部に小麦を含む)



110627 有機 JAS

えごま一番  
胡麻ドレッシング

150ml **616円**(税抜570円)

新健社の「えごま一番」を使用し、まるやかでコクのあるすり胡麻をベースにした風味豊かな胡麻ドレッシング。オメガ3(n-3系)脂肪酸がおいしく手軽に摂れます。植物素材100%。

賞味期間:240日 原材料:練りごま(国内製造)、砂糖(国内製造)、米粉、食用植物油(えごま油、ごま油)、醤油(大豆・小麦を含む)、食塩、ごま

