

THERMOS
ジャー温活Style

「サーモス 真空断熱スープジャー」を活用して、
外出先でも気軽に温活ができるライフスタイル

『THERMOS ジャー温活 Style』を提案

スープジャーで保温する間にショウガオール（※1）が増加！

イシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生に監修いただき開発した

温活に効果的な「ジャー温活スープ」2種のレシピを特設サイトで公開

（※1）生の生姜を加熱することで生成される辛味成分のひとつ。身体を内側から温め、持続的に温かくする効果があるといわれています。

魔法びんのグローバル企業として、人と社会に快適で環境にもやさしいライフスタイルを提案するサーモス株式会社（本社：東京都港区 社長：片岡有二）は、温かいスープで気軽に温活ができる「ジャー温活」を知っていただき、生活にスープジャーを取り入れながら、外出先でも温かいスープが食べられる幸せを感じていただきたいという想いから、『THERMOS ジャー温活 Style』を提案しています。

温活に知見のあるイシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生に監修いただき「サーモス 真空断熱スープジャー」を使用する温活に効果的な「ジャー温活スープ」2種のレシピを開発し、2023年11月30日（木）より [『THERMOS ジャー温活 Style』特設サイト](#)にて公開します。



生姜とニンジン、
トマトのジャー温活スープ



生姜とレンコン、
オーツミルクのジャー温活スープ

■ THERMOS ジャー温活 Style 特設サイト URL : <https://www.thermos.jp/info/event/jaronkatsu2023/>

なお、11月30日（木）～12月21日（木）に期間限定でオープンする「THERMOS ジャー温活カフェ」にて、「ジャー温活スープ」をサーモス 真空断熱スープジャーに入れて提供します。

※ジャー温活カフェ提供メニューと、特設サイトで公開するレシピは一部食材が異なります。

■「ジャー温活スープ」2種

〔テーマ〕 石原先生がオススメする温活に最適な食材と生姜を使用したスープ。高い保温力があるステンレス製魔法びん構造の真空断熱スープジャーを使用することで、ショウガオールを効率よく増やすことが期待できます。

〔監修〕 イシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生
〔レシピ〕

生姜とニンジン、 トマトのジャー温活スープ



材料 1 人分

(スープジャー0.4L サイズ使用)

生姜…1/2片 (5g)
にんじん…50g
玉ねぎ…50g
しめじ…60g
ひよこ豆(水煮)…30g
トマト缶(カット)…80g
オリーブオイル…大さじ1

A ケチャップ…大さじ1
A しょうゆ…小さじ1
A レモン果汁…小さじ1
A 日本酒…小さじ2
A 水…160ml
A 塩…ひとつまみ
A 粗びき黒こしょう…適量
乾燥パセリ…適量

<下準備>

スープジャーに熱湯を入れ、フタをせずに5分以上保温する。

<作り方>

- ① 生姜は皮をむいてみじん切りにする。にんじんと玉ねぎは1cmの角切りにする。しめじは石突きを切りほぐす。
- ② 鍋にオリーブオイルと生姜を入れて中火で熱し、香りが出てきたらにんじん、玉ねぎ、しめじ、塩(少々・分量外)を加えて2分程度炒める。
- ③ 2にひよこ豆、トマト缶を加えてさらに1分ほど炒めたら、Aを加える。
- ④ 3が煮立ったらフタをして、弱めの中火で3分程度加熱する。
- ⑤ スープジャーの湯を捨て、4を入れる。乾燥パセリをトッピングしてフタをし、30分以上保温する。

生姜とレンコン、 オーツミルクのジャー温活スープ



材料 1 人分

(スープジャー0.4L サイズ使用)

生姜…1/2片 (5g)
鶏もも挽肉…40g
小松菜…45g
れんこん…40g
玉ねぎ…30g
オリーブオイル…小さじ2

A 水…120ml
A オーツミルク(無糖)…120ml
A 塩…ひとつまみ
A コンソメ顆粒…小さじ1
粗びき黒こしょう…適量

<下準備>

スープジャーに熱湯を入れ、フタをせずに5分以上保温する。

<作り方>

- ① 生姜は皮をむいてみじん切りにする。小松菜は2cm幅に切る。れんこんは皮をむいて1cm程度の角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルと生姜を入れて中火で熱し、香りが出てきたら鶏もも挽肉を加え、塩こしょう(少々・分量外)を振り、挽肉に火が通るまで炒める。
- ③ 2にれんこんと玉ねぎを加えて中火で3分程度炒める。
- ④ 3にAを加えて一煮立ちしたら小松菜を加え、再沸とうしたら弱めの中火で1分加熱する。
- ⑤ スープジャーの湯を捨て、4を入れる。粗びき黒こしょうをトッピングしてフタをし、30分以上保温する。

■「ジャー温活スープ」とは

「サーモス 真空断熱スープジャー」と「生姜」を組み合わせた温活にぴったりなスープです。

石原 新菜先生に「ジャー温活スープ」のポイントについてコメントをいただきました。

<石原 新菜先生からのコメント>

・「ジャー温活スープ」のポイント

生の生姜は加熱することで、身体を内側から温め、温かさを持続させる効果がある“ショウガオール”という成分が生成されます。そのショウガオールを増やすためには80℃で3時間じっくり加熱することが最も効率のよい条件といわれておりますが、生姜をしっかり加熱し温かい温度を保つことで“ショウガオール”を増やすことができます。

真空断熱スープジャーはステンレス製魔法びん構造の高い保温力があるため、ショウガオールを効率よく増やすのに便利なアイテムです。「ジャー温活スープ」を400mlのスープジャーに入れ温度を計測したところ、2時間後で約75℃～80℃、3時間後でも約70℃～75℃をキープしていました(*)。朝、「ジャー温活スープ」を作りスープジャーに入れておくだけで、お昼には“ショウガオール”たっぷりのジャー温活スープが完成！外出先でも気軽に温活をすることができます。

(*) 石原先生調べ。2種のジャー温活スープをそれぞれ真空断熱スープジャー(JEB-400)に入れ温度を測定した実測値。品質表示欄の保温効力値とは異なります。

・「ジャー温活」のメリット

冷えによって、慢性的な便秘や下痢から、生活習慣病や肥満まであらゆる身体の不調が引き起こされます。温かいスープを食べることで身体の中から温めることができ、身体の不調を改善することができます。

薬膳的な考えでは、身体を冷やさないことが原則とされており、夏でも温かいスープを飲みます。**色々な食材の栄養をまるごと摂ることができるスープは、身体を温めるだけでなく栄養価も高いので、冷え性に悩んでいる人だけでなく男女問わずみんなにおすすめ**です。スープジャーのお弁当なら忙しい朝でも手早く作ることができ、職場や学校などの外出先でも温かいスープを食べることができます。生活に取り入れやすい「ジャー温活」はおすすめです。



イシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生 プロフィール

イシハラクリニック副院長、ヒポクラテック・サナトリウム副施設長、健康ソムリエ講師

1980年 長崎市生まれ。幼少期をスイスで過ごし、帰国後は伊豆の緑豊かな環境に育つ。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。2児の母。

■「ジャー温活スープ」を体験できる！

- ・スープジャーでジャー温活スープを提供する「THERMOS ジャー温活カフェ」を期間限定オープン！
- ・屋外でスープジャーを楽しめる限定イベント「THERMOS ジャー温活 青空ヨガ」を実施。
※青空ヨガは定員に達したため、応募を締め切りました。



ジャー温活セット (イメージ)



THERMOS ジャー温活 青空ヨガ (イメージ)

・「THERMOS ジャー温活カフェ」を期間限定でオープン！！



「ジャー温活」を気軽に体験できる「THERMOS ジャー温活カフェ」を期間限定でオープン！南青山にある美腸活カフェ「L for You AOYAMA」とのタイアップカフェです。石原 新菜先生監修の「ジャー温活スープ」を真空断熱スープジャーでお楽しみいただけます。

「ジャー温活スープ」の販売の他にも、視覚的にジャー温活を体感できる「サーモグラフィカメラによる体温チェック」などを行う「温活イベントデー」も開催します。自宅でジャー温活を気軽に始められる「ジャー温活スタートセット」がもらえるキャンペーンも実施予定です。

※内容は予告なく変更になる可能性があります。

「THERMOS ジャー温活カフェ」概要

開催期間：2023年11月30日（木）～12月21日（木）

温活イベントデー実施日：11月30日（木）～12月2日（土）、12月7日（木）、14日（木）、21日（木）

名 称	THERMOS ジャー温活カフェ（サーモス ジャーオンカツカフェ）
主な提供メニュー	「ジャー温活セット」1,760円（税込） （スープジャーで提供する「ジャー温活スープ」とデリプレート、スイーツのセット） 11月30日（木）～12月7日（木）は「生姜とニンジン、トマトのジャー温活スープ」、 12月8日（金）～21日（木）は「生姜とレンコン、クロレラのジャー温活スープ」を提供します。 ※温活スープまたは LFY 豆乳腸活スープをお選びいただけます。LFY 豆乳腸活スープは石原新菜先生監修のスープではございません。 ※カフェ提供メニューと、特設サイトで公開するレシピは一部食材が異なります。
所在地アクセス	L for You AOYAMA 内（〒107-0062 東京都港区南青山 3-9-3 池上ビル 1F） 東京メトロ 銀座線・千代田線・半蔵門線「表参道駅」 徒歩7分 銀座線「外苑前駅」 徒歩10分
営業時間	平日 11:00～19:30 / 土曜 11:00～19:30 / 日曜 11:00～17:00 ※「ジャー温活スープ」の提供、温活イベントデーの実施はランチタイム（11:00～15:00L.O.）のみです。
電 話	03-6459-2504

<温活イベントデー実施内容>

温活イベントデー実施日：11月30日（木）～12月2日（土）、12月7日（木）、14日（木）、21日（木）

- ・“冷え性チェック”や“サーモグラフィカメラによる体温チェック”を実施。
 - ・「ジャー温活スタートセット」がもらえる！“温活チャレンジ”。
- 「ジャー温活スープ」の飲食前後で検温する“温活チャレンジ”を実施。
手の甲の温度が+0.5℃以上となった方に、「ジャー温活スタートセット（真空断熱スープジャーと温活レシピカードのセット）」をプレゼント。
※景品は数量限定、種類はお選びいただけません。



景品例
真空断熱スープジャー（JEB-400）

※「THERMOS ジャー温活カフェ」は南青山にある美腸活カフェ「L for You AOYAMA」とのタイアップカフェです。
L for You AOYAMA の公式サイトはこちら <https://www.lforyou.tokyo/>

「L for You について」



「L for You」は、Local=南青山をベースに、人々が生きていく上で重要と考える7つの『L』
Love=強く引きつけられる気持ち、Lucky=よい運、Life=生きること・暮らし方
Learn=学ぶ、Light=日の光・輝き、Like=好きなもの、Link=絆
をキーワードに、地球、自然の恵み、人の大切さ、愛情などに目を向けて安心できる食品、お料理や美腸、腸活を意識したメニューを中心に展開している販売とイートインカフェの複合ショップ(CAFE & GROCERY)です。