

報道各位

**あなたの挑戦にエールを！**  
**TOKYO FM/JFN4 局ネット**  
**ホリデースペシャル『Kinkatsu Power Yell for Summer！**  
**supported by ホクト』**  
**出演：佐藤隆太、高橋万里恵**  
**ゲスト：吉田沙保里、糸井嘉男、田中道子**  
**2024年7月15日(月・祝)11:30～14:55 生放送**

TOKYO FMでは、7月15日(月・祝)海の日、11時30分～14時55分に、佐藤隆太と高橋万里恵がパーソナリティをつとめる特別番組、TOKYO FM ホリデースペシャル『Kinkatsu Power Yell for Summer! supported by ホクト』をFM大阪、FM愛知、FM長野との4局ネットでオンエアします。「この夏私が挑戦したいこと！」をテーマに、ゲストに女子レスリング五輪3連覇の吉田沙保里、元プロ野球選手”超人”糸井嘉男、最難関国家資格である一級建築士試験に合格した俳優・田中道子をお迎えし、日々を元気に過ごすための“きのこで菌活”をはじめ、あなたの「日々の挑戦にエールを送る」3時間半をお届けします！聴くと気持ちが鼓舞されるような「エールソング」も沢山OAしていきます。どうぞお楽しみに。



7月15日(月・祝)海の日、佐藤隆太と高橋万里恵が、特別番組TOKYO FMホリデースペシャル「Kinkatsu Power Yell for Summer! supported by ホクト」をお届けしていきます。ゲストには、女子レスリング五輪3連覇・世界大会16連覇・個人戦206連勝を記録した吉田沙保里、「超人」として脅威の身体能力を誇る元プロ野球選手糸井嘉男、合格率は10%弱という超難関国家資格である一級建築士試験に、俳優業と両立しながら”二刀流”で合格した俳優・田中道子を迎え、どのように異次元のパフォーマンスを発揮できたのか、その秘訣を、あなたを鼓舞する「エールソング」とともにお届けします。吉田沙保里、糸井嘉男、田中道子に聞きたい質問も同時に募集中です。また、みなさんの『この夏、挑戦したいこと！』も募集中。メッセージが採用された方全員にクオカードペイ1000円分をプレゼント、詳しくは特設ホームページ(<https://www.tfm.co.jp/kinkatsuyell/>)を

ご参照ください。さらに生放送当日は、TOKYO FM 公式 X アカウントのフォロー&リツイートで商品券1万円と、ホクト菌活グッズが当たるチャンスもあります。どうぞお楽しみに！

■菌活とは

「菌活とは」、きのこを食べて、身体の内側から健康で美しくなる「きのこ活」のことで、腸活、肌活、筋活、脳活、妊活、眠活、温活、痩せ活など様々な生活習慣の理想を叶えてくれる活動として、さらに注目が高まっています。「菌」は訓読みで「きのこ」と読み、菌類であるきのこは菌そのものだけを食べられる唯一の食材。そのことからきのこは「菌食材の王様」と呼ばれています。”健康の要”とも呼ばれる腸に住む善玉菌を増やし、腸内環境を整えることで「免疫力」や「健康維持」と共に、身体を強く、美しく、しなやかにしてくれる生活習慣が、きのこで菌活なのです。

**【Kinkatsu Power Yell for summer ! supported by ホクト キャンペーン概要】**

◇ホリデースペシャル『Kinkatsu Power Yell for Summer ! supported by ホクト』

- ◆放送日時： 2024年7月15日(月・祝) 11:30~14:55 TOKYO FM、FM 大阪、FM 愛知、FM 長野
- ◆パーソナリティ： 佐藤隆太、高橋万里恵  
ゲスト : 吉田沙保里、糸井嘉男、田中道子
- ◆番組HP: (<https://www.tfm.co.jp/kinkatsuyell/>)
- ◆提供:ホクト

◇『菌活インフォメーション』

- ◆放送局: TOKYO FM、FM 大阪、FM 愛知、FM 長野
- ◆放送日時:2024年7月16日(火)~8月30日(金)  
TOKYO FM 月~金曜 10:50  
FM 大阪 月~金曜 10:56  
FM 長野 月~木曜 12:45 金曜 12:53  
FM 愛知 月~金曜 12:08
- ◆パーソナリティ:高橋万里恵
- ◆提供:ホクト

◇パワーフードのきのこをもっと手軽に！スペシャルレシピ『きのこペースト』

- ◆材料:エリンギ 50g ブナシメジ 50g  
片栗粉 大さじ1 水 90ml  
マヨネーズ 小さじ1 (牛乳でも可)(大さじ1)  
塩 ひとつまみ(0.5g)

◆作り方

- 1 フードプロセッサー(またはミキサー)に石づきを切った  
ブナシメジとエリンギ、その他の材料をすべて入れて攪拌する。
- 2 耐熱保存容器に(1)を入れ、フタをせずに電子レンジ(600W)で3分半から4分ほど加熱し、  
加熱後によくかき混ぜる。※粗熱をとってからご使用ください。

◆きのこペーストの使い方

きのこの栄養とうま味はそのままに、味や香りは抑えているので、菌活とお料理の幅がぐんと広がります。トーストに塗ったり、溶かしてポタージュにしたり、炒め物に混ぜて味の決め手にしたり、から揚げの下味に使ったり、卵の代わりにケーキに入れたり・・・お料理のうま味と栄養がアップする画期的なきのこペーストを是非お試しください。

