

## 花粉症の症状は食事で緩和できる！？ 料理教室が提案する「花粉症対策レシピ」を本日より公開 作り方や調理のコツは動画でチェック！



国内100店舗以上の料理教室を展開する株式会社 ABC Cooking Studio（本社：東京都千代田区丸の内、代表取締役社長 櫻井 稚子）は、花粉症が流行するこの時期にあわせて、食事で症状の緩和が期待できるような花粉症対策レシピを開発し、公式ホームページ (<http://www.abc-cooking.co.jp/>) と約650本の動画を集約した動画専用サイト「ABC Cooking Channel」 (<http://movie.abc-cooking.co.jp/>) にて紹介をしている。

花粉症を和らげるには免疫バランスを良くし、アレルギー症状を抑えることが重要で、規則正しい生活・ストレスの緩和に加えて、腸内環境をととのえることが大切だと考えられている。そこで、同社内でヘルスケアビジネスを推進するチーム「ABC HEALTH LABO」が「発酵食品」に注目し、納豆や味噌、ヨーグルトなどを使ったレシピを多数開発した。発酵食品には、腸内の常在菌である善玉菌の数を増やし、悪玉菌を抑え込む働きがある。栄養バランスを考慮し、1日1回を目安に発酵食品を摂取するように心掛けることを勧めている。

公式サイト内では特集ページを組み、花粉症のメカニズムから予防方法、症状が和らぐことを期待して積極的に摂取したい「発酵食品」を使ったレシピを紹介している。和・洋・中などジャンルを問わず、簡単で美味しいレシピが20品以上あり、目的や好みにあわせて選ぶことはもちろん、献立の参考に役立てることもできる。

一方、「ABC Cooking Channel」では、レシピはもちろん、先生の手元にフォーカスした調理工程を動画で細かくチェックできるため、料理に自信のない方や、初めて挑戦するレシピでも失敗なく作れるガイド役となってくれる。



花粉症対策レシピ動画の一例



### 会社概要

- 会社名 : 株式会社 ABC Cooking Studio (<http://www.abc-cooking.co.jp/>)
- 代表取締役社長 : 櫻井 稚子
- 設立 : 1987年4月
- 資本金 : 1,000万円
- 従業員数 : 2,194名 (2013年4月1日現在)
- 本社所在地 : 〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号
- 事業内容 : ABC クッキングスタジオの全国展開・家庭用雑貨等のデザイン、販売

## リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 ABC Cooking Studio    マーケティング広報戦略部：小野・佐藤  
〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目 1 番 1 号  
Email：[koho@abc-cooking.co.jp](mailto:koho@abc-cooking.co.jp)    TEL：03-5220-2566    FAX：03-5220-2414

### ABC Cooking Studio とは・・・

全国に 128 スタジオ、会員数 28 万人の料理・パン・ケーキを楽しく学べる教室。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を理念に、「ABC クッキングスタジオ」、「abc kids」（子どものための食のスクール）、「ABC Cooking Studio +m」（男性も通える料理教室）、「ABC Cooking Studio Health&Beauty」（「美容と健康」につながる食生活をサポートするヘルスフードカウンセリングルームを併設したスタジオ）を展開中。