

## 10年先のカラダのために食べてコンディショニングする 新業態 Healthy Kitchen supported by ABC Cooking Studio が グランドオープン

～食×予防医療、さびない、老けない、疲れない、理想のカラダを一生キープ～



日本及びアジア、東南アジアに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 兼 CEO：志村なるみ、以下 ABC）は、関連会社にあたる、食と健康に関する事業を展開する株式会社食のおくすり（本社：東京都中央区銀座、代表取締役：佐野こころ）とともに「Healthy Kitchen（ヘルシーキッチン）supported by ABC Cooking Studio」を、10月27日（水）にオープンいたします。Healthy Kitchen は「料理」を通じた体験型栄養指導や料理プログラム、管理栄養士によるカウンセリングを提供し、「食」を通して自分メンテナンスをすることで、痩せたい、きれいになりたい、パフォーマンスを上げたいなど、一人ひとりのなりたい姿を叶えるキッチンスタジオです。ABC は料理教室のノウハウを提供しサポートしています。

(<https://www.healthykitchen.jp/>)

### POINT.01 医療機関と連携し、栄養&食事をしっかりサポート

同フロアの医療機関「ナゴヤガーデンクリニック」と連携し、医師の診察や健診結果に基づいた食習慣改善をサポート。また定期的にメディカルチェックを受けることで、身体の変化を継続的に観察していくことができます。食べ物を知り、料理をつくることで身体は変わる。身体の変化を主観的に感じるだけでなく、メディカルチェックを通して客観的にも見ていくことができます。

### POINT.02 健康や食事の疑問や悩みは、管理栄養士になんでも相談

Healthy Kitchen には管理栄養士・栄養士・看護師といった健康のプロが常駐。メディカルチェックの結果をもとにカウンセリングを行うのはもちろん、料理の作り方から日々のちょっとした食事の悩みまで、なんでもいつでも相談可能。一生ものの身体づくりのために、健康のプロたちがあなたをサポートします。

### POINT.03 知識と一緒に深めることで、調理テクニックもどんどんアップ

何を、どのように、どれぐらい、いつ、誰と食べるのか。それらを考えて手を動かすことが料理であり、あなたや大切な人の健康につながります。料理スキルだけでなく、食材・調味料の選び方や健康づくりの知識まで一緒に学ぶことで、おいしく・楽しく、自分メンテナンスできる力を身に付けていきます。

### PROGRAM

ライフスタイルに合わせて選べる、5つの多彩なプログラムをラインナップ



#### 1. 管理栄養士によるフルサポートプログラム

管理栄養士があなたの生活スタイルやなりたい姿をヒアリング。

アプリを使ったアドバイスや個別カウンセリングを行いながら、目標達成をサポートします。

Healthy Kitchen プログラムの受講もセットになっており、調理技術・健康知識も身に付きます。



#### 2. Healthy Kitchen プログラム

座学と調理レッスンがセットになったプログラム。健康改善・健康維持のために実践していきたい食習慣を網羅的に学びます。学習テーマに合わせて、主菜1品と副菜1～2品を作ります。[90分]



#### 3. 600kcal レッスン

プログラム内で学ぶのは全て 600kcal 以内のメニュー。ダイエットメニューのレパートリーを増やししながら、自分の目標カロリーに合った食事を学びます。主菜1品と副菜1品を作ります。[60分]



#### 4. 1Step ダイニング

最後の工程(1Step)・仕上げだけを行うレッスン。事前に準備された食材を使い、最後のひと手間を楽しみます。お昼休みの間に、ランチの代わりに、持ち帰りデリとしてご利用いただけます。[30分]

#### 5. 食育プログラム

満4歳～小学3年生までのお子様向けのプログラム。

料理を作る楽しみはもちろん、料理ができたときの達成感を大切に、子どもの力を伸ばします。

#### 料金のご案内【料金例】

- ・管理栄養士フルサポートプログラム 3ヵ月間 151,800円（税抜138,000円）
- ・ダイエットプログラム 3ヵ月間 127,600円（税抜116,000円）
- ・600kcal レッスン 12回/有効期限12か月（回数制）72,600円（税抜66,000円）
- ・Healthy Kitchen プログラム 12回 / 有効期限12か月（回数制）79,200円（税抜72,000円）
- ・1step ダイニング 12回 / 有効期限12か月（回数制）17,820円（税抜16,200円）
- ・1step ダイニング 6回 / 有効期限6か月（回数制）9,405円（税抜8,550円）
- ・1step ダイニング 1回 1,650円（税抜1,500円）
- ・食育プログラム 1回 4,400円（税抜4,000円）
- ・食育プログラム 月謝制 4,400円 / 月（税抜4,000円）

※レッスン料・材料費・レシピの料金が含まれています（1Step ダイニングは材料費のみ）。

※回数制のプログラムはレッスン開講に合わせて有効期限内のお好きな時に受講いただけます。詳しくは店頭にてお尋ねください。

#### [メンバー登録料(入会金)]

11,000円（税抜10,000円）一度お支払いいただければ、他プログラム契約時には必要ありません。

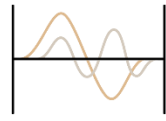
また、間隔が空いても再登録時の登録料は必要ありません。

※1Step ダイニング・食育プログラムはメンバー登録不要です。

※ABC 会員さまは会員証持参でメンバー登録料（入会金）が無料になります

#### [受講年齢]

食育プログラム以外は15歳以上の方がご参加いただけます。食育プログラムは4歳から小学3年生までの方がご参加いただけます。



# Healthy Kitchen

supported by **ABC Cooking Studio**

## Healthy Kitchen supported by ABC Cooking Studio 名古屋店

愛知県名古屋市西区則武新町 3 丁目 1-17

イオンモール Nagoya Noritake Garden 3 階

TEL 052-526-4410

駐車台数 / 約 2,100 台

営業時間 / 10 時～21 時（最終受付：平日 20 時、土日祝 18 時）

お休み / 施設の休みに準ずる

### ■株式会社食のおくすり

一食を通じて健康になるー

「食」というアプローチを通じて人々の健康推進に寄与していきます。そして先にある社会課題の改善に貢献していきます。

会社名：株式会社食のおくすり(英文名：Shokuno-Okusuri Inc.)

代表者：代表取締役 佐野こころ

本社所在地：東京都中央区銀座 4 丁目 1 番先 北数寄屋ビル B1F

設立日：2017 年 4 月 20 日

事業内容：E コマース事業、食品の販売、各種コンサルティング事業 URL：<http://shokuno-okusuri.com/>

### ■株式会社 ABC Cooking Studio

ABC クッキングスタジオは、国内に 100 スタジオ、海外に 36 スタジオを展開し、国内・海外会員約 154 万人を誇る世界最大級の料理教室（2021 年 4 月時点）。世界フリー通学を目指して、2010 年 12 月より中国・香港・台湾・シンガポール・タイ・韓国・マレーシア・インドネシアの海外 8 ヶ国・地域に 36 店舗を展開し、東南アジア圏を中心にサービスを拡大中。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を企業理念に、「手作りの食」の大切さと楽しさを提案している。料理・パン・ケーキを学べる「ABC Cooking Studio」のほか、4 歳からのクッキングスタジオ「abc kids」、食を通して健康的なライフスタイルをサポートする「HEALTH LABO」など、幅広いブランドを展開中。

## 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 兼 CEO：志村 なるみ
- 設立：1987 年 4 月
- 資本金：1,000 万円
- 従業員数：2,712 名 (2021 年 4 月 1 日時点)
- 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

## 本リリースに関する問い合わせ先

株式会社 ABC Cooking Studio 広報：重文字

〒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