

料理教室が妊活をサポート！ 毎日の食事と心がけで妊娠しやすいカラダを目指す 「妊活食セミナー」が大人気

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、妊娠を望むすべての女性のために、食を通して健康なカラダ作りをサポートするセミナー「妊活食セミナー」を定期開催し、好評を得ている。8月よりスタートしたこのセミナーは、同社でヘルスケア事業を展開している「ABC HEALTH LABO」チームが企画・主催するもので、妊娠を考える女性を対象に、毎回テーマを変えて開催している。第一回は「妊娠・出産のための正しい食生活」、第二回は「冷えが妊娠に与える影響」というテーマを扱ったがいずれも告知開始後すぐに満席。参加者の90%以上が「参考になった」と回答しており、満足度の高い内容で展開できていることがアンケート結果によってわかった。

妊娠と食生活が深く関係していることは、以前より多数の研究結果が報告されており、それらを踏まえつつ、料理教室としてこれまで培ったレシピ開発力を生かし、妊娠しやすい体作りを目指すためにふさわしい料理を、セミナーを通じて伝えている。来年1月からも毎月の開催を計画しており、1月は「ホルモンバランスをととのえて妊娠力アップ」、2月は「アンチエイジングで子宮力アップ」というテーマを掲げて行う予定だ。

料理男子がもてはやされたり、ビジネスシーンで活躍する女性が増え、家事は夫婦でシェアすることにも注目が集まる昨今。このような時代背景を踏まえて、12月より女性専用だったABC Cooking Studioを男性にも開放し（全国約90店舗）、性別にかかわらず、幅広い人へのサービス提供を目指している。来年3月以降は、男性も参加できる「妊活食セミナー」を検討中だ。というのも、今年10日、英科学誌「ネイチャーコミュニケーションズ(Nature Communications)」から「父親の食生活は子の健康に影響を及ぼす」との研究結果が新たに報告された。妊娠前・妊娠中の女性に摂取が推奨されている葉酸は、男性にとっても重要であるかもしれないことが示唆され、妊娠において“男性の食生活の重要性”が指摘されている。これを受けて、カップルで参加する「妊活食セミナー」や、2人で料理をしながら妊活を意識した食生活が学べるレッスンなど、従来の形態にとらわれない様々な企画を来年3月以降で検討している。

『妊活食セミナー』今後の開催予定

【1月11日（土）】「ホルモンバランスをととのえて妊娠力アップ」



《セミナー内容》

- ・女性の一生と女性ホルモンの変化
 - ・女性ホルモンの種類とはたらき
 - ・ホルモンバランスをととのえる生活習慣、栄養成分
 - ・今日からできるホルモン力アップ食事術
- (※調理デモンストレーション・試食付き)

【2月22日（土）】「アンチエイジングで子宮力アップ」



《セミナー内容》

- ・子宮のはたらき
 - ・生理周期と子宮の変化
 - ・アンチエイジング効果のある栄養成分
 - ・今日からできるアンチエイジングの食事術
- (※調理デモンストレーション・試食付き)

まだまだ他にもある、ABCの妊活関連サービス

【ヘルスフードカウンセリング～食生活診断～】「妊娠準備・妊婦診断」

「ABC Cooking Studio Health&Beauty」（ルミネ大宮スタジオ）内のヘルスフードカウンセリングルームでは、カウンセラーと対面で個別のアドバイスを受ける事が出来る「食生活診断～ヘルスフードカウンセリング～」を実施しているが、来年1月から、妊娠を望む女性や妊婦対象の食生活診断を開始する。

「妊娠」や「出産」では、通常の栄養バランスに加え、特定の栄養素が必要であるが、普段の生活で、それらがきちんと摂取出来ているかの診断と共に、効果的な食べ方や調理法に加え、生活習慣についても妊婦向けのアドバイスを行う。



《カウンセリング内容》 ☆診断シート付き

・問診

・計測

・診断

・食事アドバイス

・レシピ処方

所要時間：30分

価格：500円

定員：1組

予約方法：店頭・電話またはWEB

【美活1dayレッスン】2014年2月開講メニュー「肌代謝をよくしよう！葉酸たっぷりレシピ」



《レッスン内容》

2月は「葉酸」が豊富に含まれるメニューでレッスンを開催。女性に必要な栄養素である葉酸！肌の新陳代謝を活発にしてくれるので、美肌には欠かせない栄養素です♪ブロッコリーの Pasta・ポークカツレツ～アボカド&トマトのサルサソース・お豆のスープ・チョコパフェの4品。調理+栄養学講座のレッスンに肌診断付き。

ABC Cooking Studio とは・・・

全国に126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。

ABC HEALTH LABOとは・・・

医療・美容・スポーツなどの分野において、ドクターや専門家の協力のもと、様々な目的を達成するために必要な「食」に関する情報提供や医学的根拠に基づいたレシピ開発、セミナーの企画・運営などを実施。

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・吉村

〒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 TEL : 03-5220-2566 FAX : 03-5220-2414