

食生活からはじめる妊活！ パートナーと一緒に料理と栄養について学ぶ 「パパとママになるためのベビ待ち食レッスン」を初開催



※写真はイメージです

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）でヘルスケアビジネスを推進するチーム「ABC HEALTH LABO」は、妊娠を望むすべての女性を対象とした“妊活”に関するイベントを企画し、昨年8月より運営してきた。毎回すぐに満席となる同企画は、多くの女性から好評を得ているが、今回は男性も受けられるようパートナーと一緒に参加できるペアレッスンを3月8日（土）に開催した。今回の会場は、美容や健康の目的に合わせてカウンセラーが「カラダキレイ」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「ABC Cooking Studio Health & Beauty」。これまで、女性を対象とした妊活セミナーを過去4回開催してきたが、男女ペアで参加者を募ったのは今回が初、20～30代の3組のカップルに参加してもらった。

妊娠において、男女ともに健康なカラダであることはとても重要。セミナーでは、健康なカラダづくりのために気をつけたい食生活・生活習慣、妊娠準備に向けて積極的に摂りたい栄養素・食材について学び、今からできる妊活についてパートナーと一緒に学んでもらった。

生まれつき母性本能のある女性は、男性よりも“子供が欲しい”という想いが強い傾向にあることや、実際に妊娠・出産するのが女性であるため、妊活は女性が行うイメージが浸透しているが、パートナーの男性にとっても非常に大切なこと。近年、不妊の要因が男性にあるケースも多数報告されており、ストレスや睡眠不足、バランスの悪い食事など、生活習慣の乱れが関係していると考えられている。食生活による不妊の原因の一つとして言われているのが、「亜鉛」の摂取不足。「亜鉛」は生殖機能を高める働きがあり、不足すると生殖機能や免疫力の低下を引き起こす。そのため、加工品やインスタント食品の多い偏った食生活を送りがちな一人暮らしの男性には不足しやすい栄養素とも言える。今回はその「亜鉛」が多く含まれる“かに”を使ったピザ作りに挑戦。他にも、妊娠前から積極的に摂ってほしい葉酸が豊富なブロッコリーやほうれん草、女性ホルモンと似た働きのあるイソフラボンが摂取できる豆乳や、ミックスビーンズを使用したメニューでレッスンをを行った。



「パパとママになるためのベビ待ち食レッスン♪」

妊活に必要と言われる栄養素（葉酸・イソフラボン・亜鉛）を盛り込んだメニューと、管理栄養士による栄養講座付きのレッスン。

【メニュー】

- ・かにとブロッコリーのグラタンピザ
- ・バーベキューポークサラダ
- ・ハニージンジャエールの3品



参加者の男性は普段あまり料理をしないようだが、「健康を意識した食事について考えるきっかけになった」と言っている。今後もABC HEALTH LABOでは、妊娠に向けて有効な情報を発信し、定期的に妊活に関するイベントを開催する。また、ペアレッスンについても追加開催を検討していく予定だ。

	<p>妊活食セミナー ～妊娠準備編～ 食事バランスをととのえて妊娠準備！ 日 時：2014年3月21日（金）13：00～14：30 丸の内グラウンドにて 参加費：1,000円</p> <p><メニュー内容> 韓国プルコギ/雑穀米、ほうれん草のチヂミ、牛乳かんでん http://www.abc-cooking.co.jp/plus/event/201403_ninkatu/</p>
	<p>妊活食セミナー ～冷え対策編～ 日 時：2014年4月19日（土）13：00～14：30 丸の内グラウンドにて 参加費：1,200円</p> <p><メニュー内容> ジンジャードライカレー、焼き野菜のマスタードマリネ、抹茶ラッシー http://www.abc-cooking.co.jp/plus/event/201404_ninkatu/</p>

店舗概要

- 店 舗 名 : ABC Cooking Studio Health & Beauty
- 所 在 地 : 〒330-0853 埼玉県さいたま市大宮区錦町 630 番地 ルミネ大宮店 ルミネ 1 B 1 F
- 電 話 番 号 : 048-631-0661
- 営 業 時 間 : 11:30～20:30（休日は施設に準ずる）
- ア ク セ ス : 大宮駅東口より徒歩 3 分

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 キ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 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 キッキングスタジオ」、「abc kids」（子どものための食のスクール）、「ABC Cooking Studio +m」、「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。