

食事でカラダメンテナンス！スッキリボディを手に入れよう♪

糖質コントロール・カロリーコントロール・美腸をテーマに期間限定で1dayレッスンを開催

薄着になる機会が増え、スッキリボディを手に入れたいこの季節。最近では、糖質オフのお米やグルテンフリーのパスタなど、罪悪感なく食べられる「ギルトフリー」の食品を取り入れて、カロリーや糖質をコントロールする方法や、たんぱく質を積極的に摂り、筋肉をつけて脂肪を燃焼しやすいカラダをつくる方法など、無理な我慢をせず、きちんと食事を摂りながら“健康的な美しさ”を手に入れる身体づくりが注目されています。

ABCでも、“食事でカラダメンテナンス”を掲げ、目的やお悩みに合わせたバランスのよい食事で身体づくりをサポートできたらと、メニューを開発。「糖質コントロール」・「カロリーコントロール」・「美腸」をテーマにしたメニューが学べる「1dayレッスン」をご用意しました！全国のABCクッキングスタジオのうち70スタジオで、8・9・10月の期間限定で月ごとにテーマを変えて開催しているので、目的に合わせて参加してみたいかがでしょうか？

2019年8月1日（木）～8月31日（土）開催 テーマ：糖質コントロール



1食あたり糖質36.2gの、低糖質の献立が学べるレッスン。低糖質・高たんぱくの牛赤身肉を使って、ローストビーフを作ります。糖質量が少ない海老と卵を巻いた生春巻き、栄養価が高く低糖質なレバーを使ったアヒージョ、メープルシロップを使って糖質量を抑えたグレープフルーツのゼリーを添えていただきます。暑い夏をしっかりと乗り切れる質の良い食事で、健康的な美しさを手に入れましょう。

- ・ローストビーフ
- ・海老と卵の生春巻き
- ・レバーのアヒージョ
- ・グレープフルーツゼリー

※一般的な日本人の食生活では、1日に300gくらいの糖質を摂取しています。¹

2019年9月1日（日）～9月30日（月）開催 テーマ：カロリーコントロール



カロリーをおさえるための調理方法やコツが学べるレッスン。バルサミコ酢を使って、酢豚を作ります。プチトマトに豚肉を巻きつけ、通常より少なめのお肉でもボリュームが出て満足感のある一品に。押し麦やしらすを合わせてカロリーをおさえた搾菜と蓮根の炊き込みご飯、さっぱりとした酢人参で中華風に味付けした冷菜、ベリー類をシロップにつけ、炭酸水で割ったミネガーソーダを添えて、食事を我慢せずにスッキリボディを目指しましょう。

- ・バルサミコ酢豚
- ・搾菜と蓮根の炊き込みご飯
- ・酢人参と中華冷菜
- ・ミネガーソーダ

¹ 一般社団法人 食・楽・健康協会「ロカボオフィシャルサイト」, <<https://locabo.net/about/>>2019/7/24アクセス

2019年10月1日～10月31日（木）開催 テーマ：美腸

1食あたり食物繊維を14.5g摂れる献立が学べるレッスン。旬の秋鮭とかぶを使ってグラタンを作ります。豆腐クリームをホワイトソースの代わりに使ってカロリーをおさえつつ、根菜をたっぷり入れて食物繊維を摂ります。さつまいもを使ったご飯、発酵食品のキムチを使ったアレンジ豚汁、蓮根やひじきなど腸によい食材10品目が一度に摂れるサラダを添えていただきます。食物繊維を摂って腸内の善玉菌を増やし、しっかり栄養を吸収して、毒素を体外に排出できる身体をつくりましょう！

- ・秋鮭とかぶの味噌グラタン
- ・さつまいもご飯
- ・キムチ豚汁
- ・10品目の美腸サラダ

※食物繊維の1日あたりの摂取目標量は、18～69歳で男性20g以上、女性18g以上となっています。^{II}

【開催概要】

- ◆開催期間：2019年8月1日（木）～10月31日（木）※各回前月10日より予約開始
- ◆開催場所：全国のABCクッキングスタジオうち70スタジオ
OTONA ABC Cooking Studio 名鉄百貨店本店スタジオ ※9月末まで
- ◆参加費：各回6,000円（材料費・税込）学習シートつき
- ◆予約方法：店頭、電話またはWEBより受付
- ◆予約サイト：<https://odl.abc-cooking.co.jp/one/>

ABCクッキングスタジオとは・・・

ABCクッキングスタジオは、国内に127スタジオ、海外に37スタジオを展開し、国内・海外会員約33万人が通う世界最大級の料理教室。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37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、子どものための食のスクール「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」、カラダを気遣うすべての大人にむけた「OTONA ABC Cooking Studio」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CEO：横井 啓之（よこい ひろゆき）
- 設立：1987年4月
- 資本金：1,000万円
- 従業員数：4,091名（2019年7月現在）
- 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

本リリースに関する問い合わせ先

株式会社ABC Cooking Studio 広報：坂尾、笠井、安西

〒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

^{II} 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」、

< <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000042632.pdf> > 2019/7/24 アクセス