



## JAグループとのコラボセミナー 働き世代の栄養摂取を応援する「**織活リセットごはん**®教室」 ～秋の味覚の代表、長野県中野市産“エノキタケ”を使って織活～

忙しい大人のための食の推進を行う一般社団法人 大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区 代表:岸村康代 以下、当研究所)は、国産食材の料理方法を紹介する講座を毎月開催している「農業・農村ギャラリー ミノーレ」にて、食物繊維の摂取を積極的に目指す「織活」の推進を目的としたセミナーを2017年5月よりスタートしました。本セミナーを通じ、日本人に不足している「食物繊維」をおいしく、無理なく食べて、健康を目指す新しい取り組みを共同で実施してまいります。

### 「織活リセットごはん®教室」概要

- 日 時: 2017年9月21日(木) 12:05~12:50
- 会 場: 農業・農村ギャラリー ミノーレ  
東京都千代田区大手町 1-3-1 JAビル 4階  
地下鉄千代田線・東西線・半蔵門線・三田線・丸の内線、各「大手町駅」C2b 出口直結
- 講 師: 大人のダイエット研究所 代表理事 岸村康代(管理栄養士)
- 内 容: 働き世代に向けた、忙しい毎日のための栄養豊富な野菜&食物繊維摂のコツ  
【9月のテーマ】忙しい毎日の野菜術～旬のエノキタケで夏バテ対策～  
長野県中野市産のエノキタケをご紹介しますながら効果的な食べ方や上手な選び方、おいしく食べるコツなどをご紹介します。
- 参加費: 1,000円(税込) ※「リセットごはん®食物繊維」認定弁当(食物繊維5g以上)付き
- 定 員: 50名(事前申し込み・抽選制 <https://life.ja-group.jp/event/minole>)
- 主 催:  JA全中 協 力:  JA中野市

#### ◆「織活(せんかつ)」とは◆

日本人に不足している「食物繊維」をナチュラルにおいしく摂ることで、内側からの健康を目指すことを目的に食物繊維を美味しくとる活動のこと。

#### ◆食物繊維の働き◆

1. 腸内環境を整える、2. 血糖値の急激な上昇を抑える、3. 脂質の排出を助ける  
その他、食物繊維は、今注目の腸内環境改善により心身の様々な健康に寄与します。

#### ◆こんなに不足している食物繊維◆

日本人に必要な食物繊維量は男性20g/日以上、女性18g/日以上ですが、現在摂れているのは平均14.5gで、若い世代では12g程度と、摂取不足が大変深刻です。  
意識しないとなかなか摂れない食物繊維を、毎日の食事でおいしく無理なく食べて、内側からのキレイと健康を目指す「織活」を、当研究所は企業・団体と連携しながら今後も推進してまいります。



本件に関する詳細、お問い合わせ、取材のご依頼は下記にお願いいたします。

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】一般社団法人 大人のダイエット研究所 担当:大石、河野  
東京都渋谷区渋谷 3-5-16 渋谷3丁目スクエアビル 2F Tel:03-6869-6858  
HP:<http://otona-diet.jp/> E-Mail:[koho@otona-diet.jp](mailto:koho@otona-diet.jp)