

10月7日は「大人のダイエットの日」 “ズボラレシピコンテスト”表彰式・スペシャルトークショー開催 ～今年のキーワードは“織活×和食×ズボラ”～

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、「大人のダイエットの日(10月7日)」を記念し、第1回“ズボラレシピコンテスト”の表彰式と現代社会に必要とされる食物繊維の手軽な摂取を推進するために“織活アンバサダーの任命式・スペシャルトークショー”を実施します。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、新しいキーワード「織活×和食×ズボラ」と共にご紹介します。

大人のダイエットの日(10月7日)とは

忙しい大人が無理なく食事を楽しみながら健康になるために、食と健康を見直すきっかけの日としてもらうことを目的として、2015年に一般社団法人日本記念日協会より認定。見えない0と10と7で「オトナ」と読む語呂合わせから、10月7日を記念日に設定。

「大人のダイエットの日記念イベント」概要

日 時: 2017年10月5日(木) 10:00~11:30 (受付:9:45~)

会 場: リストランテ アルケントーレ

(東京都中央区銀座8-2-1 ニッパビル10F)

JR新橋駅 銀座口から徒歩5分、東京メトロ銀座線 新橋駅5番出口から徒歩5分

内 容: 1. “ズボラレシピコンテスト”表彰式

(特別ゲスト:農林水産省 食料産業局 食文化・市場開拓課長 西経子氏)

2. “織活アンバサダー”任命式、“織活アンバサダー”によるスペシャルトークショー

【テーマ】“織活”から始まる“美と健康”の新常識

～美しく食べて、健康になる、織活のメリット～

食物繊維食材についてのミニセミナー、質疑応答ほか

※織活×和食×イタリアン特別メニュー(食物繊維や旬野菜を使用した試食メニュー)付き

織活アンバサダー:

・池谷敏郎氏(池谷医院院長、医学博士、東京医科大学客員講師)

・小倉朋子氏(株式会社トータルフード代表取締役、食の総合コンサルタント、亜細亜大学講師)

・KAORU氏(野菜・果物研究家、野菜ソムリエ上級プロ)

・祐成陽子氏(祐成陽子クッキングアートセミナー学校長、フードスタイリスト・料理家)

・岸村康代(大人のダイエット研究所代表、管理栄養士・フードプランナー・野菜ソムリエ上級プロ)

定 員: 70名(着席・事前申し込み制)

◆「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推進しています。



織活アンバサダープロフィール(50音順)

●池谷敏郎氏 (池谷医院院長、医学博士、東京医科大学客員講師)

1962年、東京都生まれ。1988年、東京医科大学医学部卒業後、同大学病院第二内科に入局。1997年池谷医院理事長兼院長に就任。臨床の現場に立つ傍ら、内科・循環器科のエキスパートとして、『世界一受けたい授業』(日本テレビ)、『深層ニュース』(BS日テレ)、『林修の今でしょ!講座』、『モーニングショー』(テレビ朝日)、『金スマ』(TBS)などのテレビ番組をはじめ、ラジオ番組にも出演、また、雑誌、新聞への寄稿、講演を行うなど多方面で活躍中。わかりやすく歯切れのよい医学解説が好評を博す。



●小倉朋子氏 (株式会社トータルフード代表取締役、食の総合コンサルタント、亜細亜大学講師)

トヨタ自動車広報、海外留学を経て現職。飲食店のコンサルティング、メニュー開発・商品プロデュースほか、諸外国の食事マナー&総合的に食を学び強く美しく生きる教室「食輝塾」を17年毎月開催。マーケティング分析から食文化、マナー、ダイエット、食育など、専門は幅広く、あらゆる食に精通。NHKレギュラーほか、世界一受けたい授業などメディア出演多数、著書「世界一美しい食べ方のマナー」「やせる味覚の作り方」ほかベストセラーも多い。千葉県農政審議員・日本箸文化協会代表歴任。



●KAORU氏 (野菜・果物研究家、野菜ソムリエ上級プロ)

長野県出身。豊かな自然の中で育ち、暮らしとともに旬の野菜や果物の魅力を知る。ラジオの報道キャスターを経て、現在は全国で第一号の野菜ソムリエとして活躍。メディアで食の情報発信をするほか、イベントや講演活動などを通し“野菜を楽しむライフスタイル”を伝えている。大手企業の商品開発やレシピ提案も多数。企業内研修、人材育成事業にも携わる。近年は日本の食文化の継承、地方創生のサポートにも力を注いでいる。著書に「野菜ソムリエ KAORU の干し野菜手帖」「野菜たっぷりサンドイッチレシピ」(ともに誠文堂新光社)「旬の野菜カレンダー」(宝島社)等がある。



●祐成陽子氏 (祐成陽子クッキングアートセミナー学校長、フードスタイリスト・料理家)

1988年、日本で初めてのフードコーディネーター養成校を設立。豊富な経験を活かし体験にもとづいた授業内容は実践に役立つとの評判を得ており、多数の人気フードスタイリストを育てる人気教室となる。新鮮な材料を常に用意するための工夫、料理、ケーキ作り相談、カフェ開業講座等の画期的経営手法が各方面のメディアで紹介され話題を呼び、店舗経営コンサルティング、商品開発、メニュー開発等の依頼を受け、ヒット商品を数多く出す。現在、料理家として校長として、多岐に渡り活躍中。



●当研究所代表 岸村康代 (フードプランナー、管理栄養士、野菜ソムリエ上級プロ)

商品開発、病院・メタボ指導などの経験を活かし、フードプランナーとして、2009年に独立。栄養価の高い食品を効果的に食べる“パワーフードスタイル”を提唱。忙しい大人のための食の推進をするため、2015年一般社団法人大人のダイエット研究所を設立。“織活”や“ズボラレシピ”など、現代社会に求められる食の推進を行う。『林修の今でしょ!講座』では野菜の効果的な食べ方を紹介するほか、NHK『あさイチ』等人気番組出演多数。忙しい大人のための「食べないリセットから、食べるリセットへ」をテーマにした「リセットごはん®」商品もプロデュース。講師、栄養監修、商品コンサルティングなど、多方面で活躍。



【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