

10月7日は「大人のダイエットの日」記念日 『第3回 ズボラレシピコンテスト』表彰式開催

忙しい現代社会に必要な食育を行うゆるキャラ初披露
～ダイエットゆるキャラ「ズボきんぐ」～

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)では、「忙しい朝の時短ごはん」×「和食食材」をテーマに『第3回 ズボラレシピコンテスト』を実施し、一次審査、二次審査を経て、10月6日(日)開催の『大人のダイエットの日』記念日イベント会場にて最終審査結果発表・表彰式を開催いたしました。

また、2019年9月上旬よりクラウドファンディングサイト「Makuake(マクアケ)」にてクラウドファンディングを実施した“ダイエット食育&がんばらない、ズボラなダイエットを応援する「ズボきんぐ」の着ぐるみ製作プロジェクト”が目標金額117%を達成。表彰式には“ダイエットゆるキャラ「ズボきんぐ」”が初登場しました。

大人のダイエットの日の由来

【10月7日】は、『大人のダイエットの日』（日本記念日協会認定）

共働き世代が増え、特に働き世代の栄養不足は深刻です。厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成29年)でも、食物繊維やカルシウム等の栄養素の不足が課題となっています。「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、10月7日を『大人のダイエットの日』とし、10と7で「オトナ」と読む語呂合わせから10月7日に認定されました。

一般社団法人「大人のダイエット研究所」とは

「忙しい大人を食で助ける」というビジョンのもと、2015年5月に設立。忙しい大人をターゲットとした商品・メニュー開発を実施（これまでの実績:紀ノ国屋、JAグループ農業・農村ギャラリーMinole、ソフトバンク社員食堂、イタリアンレストランなどで「リセットごはん®」をコラボ開発）。また、近年話題となっている食物繊維の働きにも着目し、食物繊維摂取推進のための簡単レシピ『ズボラな織活ごはん』など情報発信も手がけています。

【ダイエットゆるキャラ「ズボきんぐ」とは】

ズボきんぐは、これまで食育に関心のなかった世代や層にもアプローチすること、ゆるキャラグランプリ優勝を目指し、大人のダイエット研究所公認ゆるキャラとして誕生しました。現代社会では、主に小学校で食育が終わってしまい、正しい食べ方について教えてもらう機会をもたないまま大人になってしまうことが多くあります。そのような中で、中学校、高校、大学などの出前授業やイベントでの活躍を今後も進めて行けたらと考えております。

*クラウドファンディング詳細はこちらから

→ <https://www.makuake.com/project/otona-diet/>



『ズボラレシピコンテスト』とは？

現代社会において、朝食を食べない“朝食欠食”やコンビニ食だけに頼る働き世代の“栄養不足”が社会問題となっています。忙しい毎日を送る現代人に必要な栄養を手軽においしく摂ることを推進するため、2017年より『ズボラレシピコンテスト』をスタート。

本年度のテーマは、『忙しい朝の時短ごはん×和食食材』。
厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成29年)でも、朝食の欠食率は、男性15.0%、女性10.2%。男女ともに働き世代である20代でその割合が最も高く、男性30.6%、女性23.6%と、男性では約3人に1人、女性では約4人に1人が朝食を食べない現状があります。

大人のダイエット研究所では、忙しい朝の食事をズボラにおいしく食べるための“和食”を推進し、朝食での栄養補給の重要性を訴えるとともに、忙しい大人の健康的な食生活を応援します。



『第3回 ズボラレシピコンテスト』 受賞レシピ

- 大賞: 有村由利様 考案「ゆかりちゃん飯」
- 優秀賞: 今井亜由美様 考案「おからと鯖缶のトースト」



- 特別賞: 嶋原千都様 考案「おからとごまの спреッド」
- 特別賞: 船山華子様 考案「夏の豆腐ねこまんま」



※レシピの詳細は下記をご参照ください

<http://otona-diet.jp/news/3337.html>

テーマ食材『おからパウダー』について

働き世代の忙しい人の多くは、朝食を食べない“朝食欠食”傾向にあるかと思いますが、朝食と摂らないとパフォーマンスが上がらない、集中力が上がらないなどの研究結果があり、どんなに忙しい人でも“栄養バランスの整った朝食”を食べられる時短レシピが必要だと考えます。

その“栄養バランスの整った朝食”を実現するために当研究所が目にしたのが「おからパウダー」です。「日持ちしない食材」であるおからは、乾燥させることで通常のおからに比べて日持ちが良くなるほか、パウダー状になることで、料理にかける・混ぜるなど“ちょい足し食材”としても手軽に活用できるようになりました。今回、一般社団法人 日本乾燥おから協会様よりご協賛いただきました。



『時短&簡単、手間なし！ダイエット』をテーマにスペシャルトークショーも開催



表彰式当日は、特別ゲストとしてメディアで活躍中の島本美由紀氏(料理研究家、ラク家事アドバイザー)、工藤詩織氏(豆腐マイスター、お豆腐プロデューサー)をお招きし、当研究所代表・岸村康代とのスペシャルトークショーも開催。

また、『第3回 ズボラレシピコンテスト』受賞レシピを再現したランチビュッフェを提供しました。

今後、大人のダイエット研究所では、引き続き、忙しい大人のための食の推進をしてまいりたいと思います。

当研究所代表：岸村康代プロフィール

一般社団法人大人のダイエット研究所 代表理事、フードプランナー。
管理栄養士・野菜ソムリエ上級プロなどの資格と経験を活かし、
商品開発・メニュー開発、講師、メディアなど多方面で活動中。

【主なメディア出演】『林修の今でしょ！講座』『あさイチ』ほか多数

【著書】「落とした脂肪は合計10トン！伝説のダイエットアドバイザーが教える最強のやせ方」「おからパウダーダイエット」ほか



当研究所 代表理事
岸村 康代

本件、および代表岸村への取材等、お気軽にお問い合わせください。

【本プレスリリースに関するお問い合わせ・お申込み先】

一般社団法人 大人のダイエット研究所 担当：大石。中森
東京都渋谷区代々木 2-26-11-2F Tel：03-6869-6858
<http://otona-diet.jp>E-Mail：info@otona-diet.jp