

報道関係各位
プレスリリース



2018年8月23日

株式会社フードクリエイティブファクトリー

**洗わない、切らない、レンジでチンして和えるなど、もやしの裏ワザ満載！
忙しくてダイエットができない主婦の強い味方
『糖質制限もやしレシピ』発売のお知らせ
糖質制限の第一人者山田悟先生監修**

共働きする主婦の方、夏休みで子供のぶんまで一日3食作らないといけない主婦の方、忙しくてダイエットしたいけど、運動する時間がない方を救済するレシピ本が発売します。

日本一SNSで拡散される食のコンテンツ制作会社(※1) 株式会社フードクリエイティブファクトリー(本社：東京都中野区、代表取締役社長：五十嵐 豪)は日本で一番売れているもやしの「名水美人」を販売している名水美人ファクトリー株式会社が作者として株式会社幻冬舎より2018年8月23日(木)に発売する「糖質制限もやしレシピ」のレシピの企画・制作を行いました。 (*1 当社調べ)

この本は糖質制限の第一人者である北里大学北里研究所病院糖尿病センター長である山田悟先生監修のもやしを使って美味しく！たっぷり食べて楽しい糖質制限の食生活に役立つレシピ集です。当社所属のしかない料理研究家五十嵐豪が「もやししかない料理」や「もやしで大盛りダイエット」を紹介し、管理栄養士/料理研究家の五十嵐ゆかりがもやしと一緒にとると栄養をとる効率がUPする「栄養倍増食べ合わせ」のレシピを紹介しています。

Twitterでは夏休み前になると子供を持つ主婦の方から悲痛の叫びが聞こえてきます。普段は家にいない子供が家にいるので、一日中ご飯を作り続けなければならないため「#飯炊きババア」という新しいワードが生まれているほど。夏は肌を露出する機会が多いですが、働く方、子供がいる方にはダイエットする時間がありません。

そこで日本一売れているもやしブランドの「名水美人」コラボして忙しい主婦のダイエットの悩みに取り組みました。“もやし”は野菜価格高騰時でもいつでも手頃な価格で買えて家計に貢献するだけでなく、低糖質で糖質制限にも役立つ究極の優等生食材です。“主役の定番メニュー”“かさ増しでボリュームアップの主食”“作りおきのおかず”など、もやしをより一層おいしくいただくレシピをさまざまな形でご紹介します。

フードクリエイティブファクトリーではダイエットに悩む主婦の方に少しでも助けになり

たいと思い、糖質制限もやしレシピを多くの方に伝えたく思いますので、取材の際には料理の実演や栄養解説、スタジオ提供などご協力させていただきます。今後とも当社では「あなたとあなたの大切なとの暮らしをもっと穏やかで創造的に」の理念から、食で暮らしに無用なストレスを解決していくようアイデアを発信していきます。



五十嵐豪

しかない料理研究家。代表作に主材料ひとつレシピ「しかない料理」「大盛りダイエット」「中毒性注意廃人飯」などTV、ネットで反響の大きいレシピ企画をプロデュースしている。フードクリエイティブファクトリー代表取締役。



五十嵐ゆかり

管理栄養士・料理家。糖質オフや減塩、発酵食品を料理に取り入れ、おいしくかつヘルシーなレシピを提案している。フードクリエイティブファクトリーでは、食のクリエイティブディレクターとして活躍。

【書籍概要】

- ・書籍名 『糖質制限もやしレシピ』
- ・著者 名水美人ファクトリー
- ・監修山田悟（北里大学北里研究所病院 糖尿病センター長、食・楽・健康協会代表理事）
- ・レシピ企画/制作 フードクリエイティブファクトリー（五十嵐豪/五十嵐ゆかり）
- ・発行 株式会社 幻冬舎
- ・仕様 B5判／96ページ／フルカラー
- ・定価 1,200円（税抜）
- ・発売日 2018年8月23日（木）

【著者】名水美人ファクトリー

水と鮮度と味にこだわるもやし&野菜カンパニー。大分県竹田・日田、岡山県矢掛の工場から天然水でじっくり育てた高品質でおいしいもやは西日本を中心に出荷数は日本一。

【監修】山田悟

北里大学北里研究所病院 糖尿病センター長、食・楽・健康協会代表理事。日々1300人余りの患者と向き合いながら、食べるよろこびが損なわれる糖尿病治療において、いかにQOL（クオリティ・オブ・ライフ）を上げていけるかを追求。『糖質制限の真実 日本人を救う革命的食事法口カボのすべて』（幻冬舎新書）など著書多数。以上

■お問い合わせ先

株式会社フードクリエイティブファクトリー 広報 五十嵐ゆかり
TEL&FAX : 03-5318-9237
MAIL : info@foodcreativefactory.com