

**健康のプロ「カーブス」×人気料理家 藤井恵先生が初のレシピ本を発売！**

**1品15分！時短、かんたんにプロの味  
「おいしく食べて太らない 健康たんぱく質レシピ」**

**6月1日(火)新発売 発売前からアマゾンランキング第1位に！**

「女性だけの30分健康体操教室 カーブス」などフィットネス施設を運営する株式会社カーブスジャパン(本社:東京都港区/代表:増本岳)は、初のレシピ本「1品15分！時短、かんたんにプロの味 おいしく食べて太らない 健康たんぱく質レシピ」を6月1日(火)に発売します。

カーブスは、お客様お一人おひとりの健康で豊かな生活を応援するとともに、健康寿命延伸によって医療費や介護費増大の抑制に寄与することを目的とし、フィットネス施設が地域の中の健康インフラとして、身近で気軽な健康対策の「場」となるよう展開してまいりました。

日頃より、身体作りのための筋トレとともに、その筋肉を作るたんぱく質を摂取することの重要性も認知向上にむけ活動しております。今回のレシピ本ではたんぱく質を「どのくらい摂るか」「いつ摂るか」「どのように摂るか」を美味しい料理のレシピとともに解説しています。また、今回レシピ本を制作するにあたり「どのようなレシピ本に魅力を感じるか」というアンケート調査を実施したところ「健康によい」「しっかり食べても太らない」とともに「短時間で作れる」「簡単に作れる」「プロの味」が回答の上位となりました。コロナ禍でご家族と食事をする機会が増えた、在宅ワークなどにより自宅で料理を作る回数が増えたことから、健康を考えながらも時短料理が求められていることが背景にあるようです。そのような世相も踏まえ「1品15分の時短を叶え簡単にプロのような味に」そして「たんぱく質がしっかり摂れて太らない」レシピを大人気料理家・管理栄養士の藤井恵先生に考案いただきました。

予約注文時点から、アマゾンランキングにおいて「クッキング・レシピ」と「簡単レシピ」カテゴリーの第1位を獲得(5月1日調べ)し、皆様に大変期待していただいています。

### 【 レシピ本概要 】

**タイトル： 1品15分！時短、かんたんにプロの味  
おいしく食べて太らない 健康たんぱく質レシピ**

**発売日** : 2021年6月1日

**著者** : カーブス

レシピ監修：藤井恵先生

レシピ数 : 30品

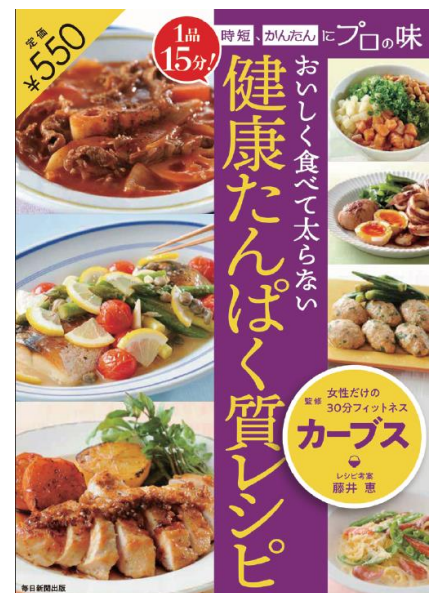
ページ数 : 52ページ

定価 : 550円(税込み)

発行 : 毎日新聞出版

料理家・管理栄養士の藤井恵先生監修。肉類、魚介、大豆、乳製品卵などを時短・簡単に美味しく調理し、身体に必要な量のたんぱく質を摂ることができるレシピです。

レシピの他にも、筋肉が脂肪を燃焼させることや、たんぱく質が身体の中で果たしている役割、引き締まった身体になるために知っておくと役に立つ知識をコラム形式で掲載しており、読み物としても楽しんでいただける内容です。



## ■ 藤井恵（ふじい めぐみ）先生プロフィール

料理研究家・管理栄養士。神奈川県生まれ。女子栄養大学栄養学部卒業。

料理番組のアシスタントを経て、雑誌、書籍、テレビなどで幅広く活躍する。栄養バランスを考慮しながら、簡単に誰にでもおいしく作れるレシピで人気です。

## ■ アマゾンランキング第1位

「amazon ランキング」の「クッキング・レシピ」と「簡単レシピ」カテゴリにおいて発売前から第1位をいただきました。（5月1日調べ）



## ■ カーブスとは

女性だけの30分健康体操教室「カーブス」は、病気と介護の不安と孤独のない、生きるエネルギーがあふれる社会をつくることを目的に、全国に約2,000店舗を展開し、40歳代～70歳代を中心に約69万人<sup>※1</sup>（2020年11月末日現在）の会員をサポートしています。カーブス独自のトレーニングは、30秒の「筋力トレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に実施し、1回30分で女性にとって必要なすべてのトレーニングが終了します。また、カーブスのマシンは、女性や高齢者が無理なく使用できるよう開発され、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信がない方、高齢の方でも安心して筋力トレーニングいただけます。

※1 約83万人（2020年2月末日時点）の会員が、新型コロナウイルス感染症の影響により約69万人（2020年11月末日現在）となっております。

### 大学・専門研究機関との共同研究により様々なエビデンスを保有

独立行政法人国立健康・栄養研究所との共同研究により、「30分間サーキットトレーニング」を週3回行うことが、ダイエットや健康改善などメタボ解消と転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策に効果的なことなど様々なエビデンスが実証されています。また、4週間のサーキットトレーニングで高齢者の記憶などの広範囲な認知機能を改善できることが実証され（東北大学加齢医学研究所との共同研究において）、認知症予防や認知機能リハビリへの応用も期待されています。



#### 【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設立：2005年2月28日

代表者：増本岳

資本金：1億円

従業員数：248名（2020年8月末現在）

事業概要：「女性だけの30分健康体操教室 カーブス」など運動施設の運営

所在地：東京都港区芝浦3-9-1 芝浦ルネサイトタワー 11階