

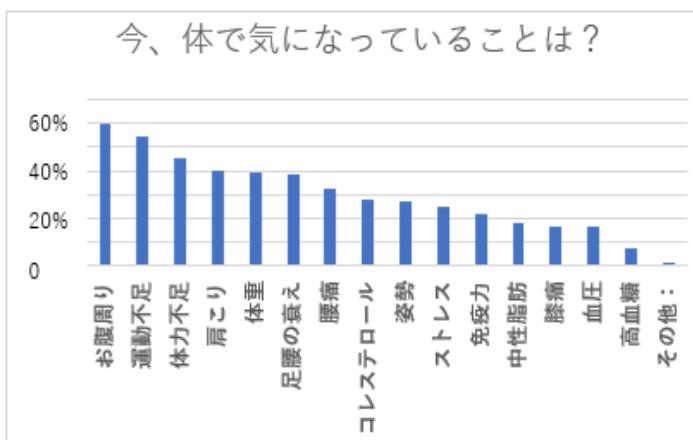
**amazon、楽天などブックランギング1位を獲得！
健康のプロ、カーブス直伝！1日に必要なたんぱく質をとるヒケツ
1品 15分の時短！かんたん！プロの味のレシピ本をご紹介
コロナ禍の生活の変化がレシピに影響している、というアンケート結果も**

女性だけの30分健康体操教室「カーブス」などを運営する株式会社カーブスジャパン（本社所在地：東京都港区／代表：増本 岳）は、健康で豊かな生活を応援し健康寿命延伸に寄与することを目的に地域の健康インフラとなる活動を展開してまいりました。

この度、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」の制作にあたり「どのようなレシピに魅力を感じるか」アンケート調査※1を実施したところ、コロナ禍が1年以上続き①健康にいい ②しっかり食べて痩せられる ③たんぱく質がたくさん摂れるレシピがベスト3となりました。

- ・筋肉量や体力の低下がこれからくると思うので、予防のためにも体をつくる資本としてたんぱく質をとっていきたいと思っている（62歳女性）
- ・コロナ禍以降、デイサービスに行けない要介護の母がいる。母のためにも、自分のためにも、筋肉が落ちないように、たんぱく質を意識したメニューを考えている（58歳女性）

「今、体で気になっていることは？」という問い合わせに対して、①お腹周り ②運動不足 ③体力不足 ④肩こり ⑤体重などが上位に上がりました。



更に、このコロナ禍の体への影響を聞いたところ「元々あった体の悩みが悪化している」が43%（40代以上女性）。「新たに体に悩みが発生した」が38%（同上）という結果になりました。

気になるところ1位の「お腹周り」は、年齢や運動不足により脂肪がたまりやすい箇所です。すっきりさせるには筋肉をつけ基礎代謝をあげ脂肪を燃やすやすい体にすることが肝心で、筋肉をつけるためにも

たんぱく質をしっかりとることが重要となります。

体の悩みの多くは、筋トレと筋肉の材料となるたんぱく質を摂取することで解決につながります。今回のレシピは健康維持に欠かせない、でも多くの人に不足しているたんぱく質をしっかりとつけていただける内容となっています。

アンケートでは他に「利用したいレシピ本は？」という問い合わせに「簡単に作れる」「短時間で作れる」「プロの味」という回答が多くありました。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、大人気料理家・管理栄養士の藤井恵先生に、健康に必要なたんぱく質をたっぷりと、しかも「時短・簡単にプロのような味を実現できる」美味しいレシピを考案いただきました。

【健康のプロ「カーブス」直伝、おいしく食べて太らない、たんぱく質のとり方】

カーブスは、多くのエビデンスに基づき、健康のために必要なたんぱく質の摂取方法を研究するとともに、約 70 万人の会員の毎日の食生活のサポートにも携わってきました。本書はそれらの成果や知見の集大成として多くの方にお届けするレシピ本です。健康のためにはたんぱく質が重要という考えが広がってはいるものの、夜はしっかり食べても、朝食や昼食はおろそかになってしまい必要なたんぱく質量を摂取できていない方も少なくありません。また、野菜を食べていれば健康になれるというイメージも根強く、まだまだたんぱく質の大切さを知らない方も多くいらっしゃいます。本書では、レシピの提案に留まらず、たんぱく質を「どのくらいとればよいのか」「いつとすればよいのか」「どのようにとればよいのか」という知識も、わかりやすくお伝えしています。

カーブス直伝「たんぱく点数ガイド」 ～自分で簡単にたんぱく質の摂取量をチェック～

肉	魚介	大豆	乳	卵	調味料	プロテイン
手のひらいっぱい (100g)	手のひらいっぱい (60~80g)	納豆 (1パック)	牛乳 (200cc)	M寸 (1個)	みそ、しょうゆなど (1日分90g*)	コップ1杯*
3点	2点	1点	1点	1点	0.5点	2.5点
ひき肉 (30~40g)	小魚 (15g)	豆腐 (1/4丁)	ヨーグルト (1個)			
1点	0.5点	1点	0.5点			
ハム・ソーセージ (どちらか片方)	シーフード (30~50g)	豆乳 (200cc)	チーズ (1個)			
0.5点	0.5点	1点	0.5点			

*日本人女性の1日分の平均摂取量
※カーブスのプロテインです

文科省七訂増補日本食品標準成分表引用
(一部同種類の平均値で記載)
調味料は平成23年国民健康栄養調査引用

カーブスが用いている独自の「たんぱく点数ガイド」です。点数ガイドを参考に食事をすることで、1日 12 点(毎食 4 点)のたんぱく質を上手にとることができます。(詳しくは本書にて)

【レシピ本の概要】

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

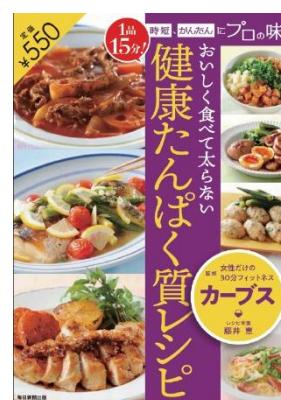
レシピ監修 : 藤井恵先生

レシピ数 : 30 品

ページ数 : 48 ページ

定価 : 550 円 (税込み)

発行 : 毎日新聞出版



※1 アンケート調査概要

調査対象 : 40 代、50 代、60 代、70 代の女性、各世代 100 名、計 400 名

調査方法 : ネット調査 (一部電話での聞き取り調査含む)

調査日時 : 2021 年 3 月

■ 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、簡単で誰にでもおいしく作れるレシピで人気です。

■ 各所ランキングで1位

amazon ランキング

カテゴリー第1位 「簡単レシピ」「健康法」「食・栄養」「保健食・食事療法」
(6月2日調べ)

楽天ブックス

累計売上第1位 「健康部門」(6月1日～6月6日)

丸善ジュンク堂書店 全店

週間ランキング1位 「実用>家庭料理>体にいい料理」
(5月31日～6月6日)

未来屋書店 全店

週間ランキング1位 「料理」(5月31日～6月6日)

紀伊國屋書店 オール全店

週間ランキング1位 「生活」>「家庭料」1位
(5月31日～6月6日)



■ 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^{*1}（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、新型コロナウィ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回行なうことが、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：289名（2020年3月現在）

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