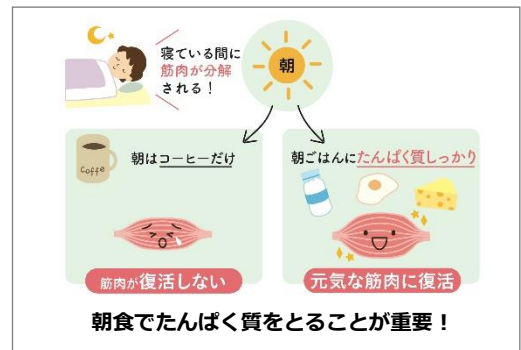


**朝・昼・夜、同じだけたんぱく質をとれていますか？**  
**新しい食べ方習慣「たん活」！朝からしっかり！1日3食たんぱく質をとる**  
**やせる！血糖値の改善！高血圧の予防に！**  
**カーブスの健康たんぱく質ごはん**  
**アマゾンランキング 専門料理 第1位を獲得！**

「女性だけの30分フィットネスカーブス」など運動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)が監修したレシピ本「やせる！血糖値の改善！高血圧の予防に！カーブスの健康たんぱく質ごはん」が好評発売中です。

昨年発売した第1弾レシピ本「おいしく食べて太らない健康たんぱく質レシピ」は増刷となるほど人気でした。第2弾の本書も「Amazon 売れ筋ランキング 専門料理 第1位(2022年5月4日調べ)」を獲得するほど好評で、世間のたんぱく質への意識が高まっていることが伺えます。

健康なカラダを作るには、3食同じだけのたんぱく質をとることが必要です。たんぱく質は体にとっておくことができないので、体を動かしたときに体内のたんぱく質が不足していると、筋肉づくりが効果的に行われなためです。朝・昼・夜のうち特に、「朝」のたんぱく質が重要となります。なぜなら、睡眠中は筋肉が分解され、減り続けている状態ですが、朝食でたんぱく質をとることで、1日の筋肉合成スイッチが入るからです。



本書では「炊飯器でつくる鶏手羽参鶏湯風お粥(調理時間5分)」「鯖缶冷や汁(調理時間10分)」「豆腐のレンチン梅きのこそぼろあん(調理時間10分)」など忙しい朝に手間いらずで食べられるたんぱく質たっぷりレシピも紹介しています。この中から参鶏湯風お粥のレシピをご紹介します。寝る前に炊飯器にセットして、朝起きたらすぐに食べられる「たん活」レシピです。

本書ではたんぱく質が筋肉、内蔵、皮膚、骨、血液、免疫細胞などのもとになり、摂取することで「ダイエット」「血糖値の改善」「高血圧対策」「免疫機能をととのえる」「骨粗しょう症の予防」「睡眠の質を高める」「認知症の予防」「美肌効果」など健康課題改善に期待できる効果も紹介しています。簡単で美味しくつくれる「たん活」レシピと共にたんぱく質に関する情報を網羅した内容になっています。

レシピ監修を管理栄養士、フードコーディネーター、フードプロデューサーの渥美まゆ美先生に担当いただき、「筋トレと栄養」研究の第一人者、立命館大学スポーツ健康科学部の藤田聡教授に身体面を監修いただきました。レシピやたんぱく質の理論については、監修の渥美まゆ美先生、藤田聡教授に取材していただくことも可能です。

## 炊飯器でつくる鶏手羽参鶏湯風お粥

### <材料(2人分)>

鶏手羽元	6本(360g)
塩	少々
米	1/2カップ(75g)
白菜(千切り)	葉2枚(200g)
長ねぎ(1cm幅斜めスライス)	1本(100g)
干しいたけ(水で戻してスライス)	3枚
しょうが(スライス)	1かけ(12g)
にんにく(スライス)	1かけ(8g)
水	600ml
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2
小ねぎ(小口切り)	小さじ2
糸唐辛子(お好みで)	適量



### <作り方>

1. 鶏手羽元に塩をまぶす。米は洗って水気を切る。
2. 炊飯器に小ねぎと糸唐辛子以外の材料をすべて入れ、炊飯する。
3. 2が炊けたら器に盛り付け、小ねぎと糸唐辛子をのせる。

## タイトル :

## やせる！血糖値の改善！高血圧の予防に！ カーブスの健康たんぱく質ごはん

発売日 : 2022年4月28日 企画監修 : カーブス  
 レシピ監修 : 渥美まゆ美先生  
 監修 : 藤田聡教授 立命館大学スポーツ健康科学部  
 レシピ数 : 34品 ページ数 : 64ページ  
 定価 : 1,540円(税込み) 発行 : 株式会社扶桑社



管理栄養士、フードコーディネーターの渥美まゆ美先生がレシピを監修した簡単おいしいたんぱく質ごはんです。太りにくくて疲れにくい健康的な身体づくりのためのレシピです。たんぱく質が豊富な鶏肉、豚肉、牛肉、魚介、豆腐、卵、乳製品などのレシピを健康効果とともに紹介しています。

### ■ アマゾンランキング第1位

「Amazon 売れ筋ランキング 専門料理 第1位(2022年5月4日調べ)」をいただきました。  
 ※Amazon および Amazon.co.jp は、Amazon.com,Inc.またはその関連会社の商標です。

### ■ 渥美まゆ美(あつみ まゆみ)先生プロフィール

株式会社 Smile meal 代表取締役。管理栄養士、フードコーディネーター、フードプロデューサー。  
 料理の書籍、雑誌、テレビ出演のほか、健康セミナーの講師、企業の商品開発、レストランのメニュー開発など、多方面にわたって活躍。ヘルシーで簡単、おしゃれなレシピにファンが多い。著書は「同時に3品作りおき朝つめるだけ弁当188」「世界一ラクチンな栄養ごはん」(ともに西東社)など多数。  
 株式会社 Smile meal は 2016年設立。食事を通して笑顔になる、食を通して健康的な体づくりのお手伝いを行うプロフェッショナル料理家集団。レシピ開発や講演活動、企業の健康サポートなどを幅広く行っている。

### ■ 藤田聡教授プロフィール

立命館大学スポーツ健康科学部教授。1970年生まれ、1993年ノースカロライナ州ファイファー大学スポーツ医学マネジメント学部卒業。2002年南カリフォルニア大学大学院博士課程修了。2006年にテキサス大学医学部内科講師、2007年に東京大学大学院新領域創成科学研究科特任助教を経て、2009年に立命館大学に着任。おもな研究テーマは加齢に伴う骨格筋量減少(サルコペニア)のメカニズム解明と、運動刺激や栄養摂取による骨格筋肥大のメカニズムの解明。おもな監修本に「眠れなくなるほど面白い図解たんぱく質の話」(日本文芸社)「たんぱく質をとって一生健康！」(宝島社)、「カラダに効く！たんぱく質まるわかりブック」(学研プラス)などがある。

## ■ カーブスとは

「女性だけの 30 分フィットネス 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 1,953 店舗を展開し、40 歳代～70 歳代を中心に約 74.8 万人(2021 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。

カーブスは、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しています。カーブスのサーキットトレーニングは、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<sup>\*1</sup>、高齢者の記憶などの広範囲な認知機能の改善<sup>\*2</sup>などに効果的なことが実証されています。また、30 分のサーキットトレーニングをたった 1 回実施するだけでも、認知機能(抑制能力)と活力が即時に向上<sup>\*2</sup>することが明らかになりました。

生活習慣を変え健康を目指す・維持するという考え方を「ビヘイビア・ヘルス」といい、米国医療界のトレンドとなっています。カーブスのインストラクターは、会員一人ひとりが自身の目標を達成するために、身体の状態や目的に応じた運動指導の他、運動を続けていただくためのサポートを行っています。

<sup>\*1</sup> 国立健康・栄養研究所との共同研究 <sup>\*2</sup> 東北大学加齢医学研究所との共同研究



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、運動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、身体づく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

事業概要 : 「女性だけの 30 分フィットネス 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