

いつかはママになる、すべての女子に捧げる
可愛くてオシャレな妊活本
「ABC Cooking Studioの妊活ごはん」が5月20日発売！
～楽しみながら「産める体にととのえる」レシピ96～



2014年5月20日発売
定価 ¥1,180 (税別)
全96ページ

国内100店舗以上の料理教室を展開する株式会社 ABC Cooking Studio（本社：東京都千代田区丸の内、代表取締役社長 櫻井 稚子）でヘルスケアビジネスを推進するチーム「ABC HEALTH LABO」は、妊娠を望むすべての女性を対象とした“妊活”に関するレシピ本「ABC Cooking Studioの妊活ごはん」を5月20日に出版する。

今回、同書籍はママ世代に人気を誇る、エムオン・エンタテインメント発行の季刊誌「mamagirl」とコラボレーションし、編集企画。既婚者や妊活中の女性だけでなく、「アラウンドママ」と呼ばれる独身ママ予備軍（2～3年後にママになりたい人）にも訴求したいと考えている。健康なカラダづくりのために気をつけたい食生活・生活習慣のポイントや、妊娠準備に向けて積極的に摂りたい栄養素・食材を分かりやすく紹介。毎日続けられるよう、簡単で見た目にも可愛い96品のレシピを写真とともに掲載している。

「朝食をとって体温を上げる」「バランスのいい食事をする」「血糖値を安定させる」

書籍内ではこれら3つの柱に加え、妊娠に向けて整えるべき食生活をレクチャー。ABC HEALTH LABOが妊娠に必要なと考える7大栄養素 ①イソフラボン ②ビタミンE ③亜鉛 ④葉酸 ⑤ビタミンA ⑥鉄 ⑦カルシウムを取り入れつつも、「パンケーキ」や「エッグベネディクト」など、女性に人気のメニューで創作意欲を喚起する。

コンテンツ一部紹介

- ガールな妊活モーニング（クリームチーズ・パンケーキ、サーモンのエッグベネディクト、アサイーボウル他）
- 毎日のごはんとおやつ（毎日の朝ごはん、カフェStyleランチ、時短夜ごはん、ちょこちょこおやつ）
- お野菜たっぷり使い切り！一週間妊活サラダ
- トラブル別レシピ（冷え症タイプ、月経トラブルタイプ、貧血タイプ、ストレスタイプ）
- パートナーに作ってあげたい Men's妊活レシピ

妊活の需要について

電通総研のママラボのウェブアンケート調査では、既婚女性だけでなく「2～3年以内にママになる私」を意識する25歳～29歳までの若い未婚女性“アラウンドママ（＝アラママ）”が45%もいるという結果が出ており、若い女性の間でも「妊活」の必要性が認識されつつある。「ABC HEALTH LABO」は、妊娠を望むすべての女性を対象とした“妊活”に関するイベントを企画し、昨年8月より開催してきた。毎回すぐに満席となる同企画は、多くの女性から好評を得ている。

書籍の発売を記念して、全国のABCクッキングスタジオで特別1dayレッスン「mamagirlコラボ出版記念！今日からはじめる妊活ごはん♪」を開催する。



「mamagirlコラボ出版記念！今日からはじめる妊活ごはん♪」

【開催期間】 2014年6月1日～8月31日まで ※5月10日より告知予約開始

【開催場所】 全国のABCクッキングスタジオ

【所要時間】 90分

【料金】 4,000円（税込） ※『ABC Cooking Studioの妊活ごはん』書籍つき

【メニュー】

- レバーミートソースのペンネ
- かぼちゃのトマトチーズ焼き
- 水菜とマッシュルームのサラダ
- 豆乳プリン

詳細・予約はホームページより >>> <https://odl.abc-cooking.co.jp/one/>

【株式会社 ABC Cooking Studio について】

全国に130スタジオ、会員数28万人の料理・パン・ケーキが楽しく学べる教室を運営。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を理念に、「ABC Cooking Studio」、「abc kids」（子どものための食のスクール）、「ABC Cooking Studio Health&Beauty」（「美容と健康」につながる食生活をサポートするヘルスフードカウンセリングルームを併設したスタジオ）などを展開中。

【株式会社エムオン・エンタテインメントについて】

株式会社エムオン・エンタテインメントは、エンタテインメントと人を繋ぐ、メディア&クリエイティブカンパニー。音楽雑誌や音楽チャンネル「MUSIC ON! TV」など、音楽を軸にした放送メディア事業、出版メディア事業に加え、ソニーミュージックグループのアニメ事業、ライブ事業などとの連携を強化することで、メディア形態やコンテンツジャンルを限定しない総合エンタテインメント企業として新たなメディア・コンテンツ事業の展開。

会社概要

- 会社名 : 株式会社 ABC Cooking Studio (<http://www.abc-cooking.co.jp/>)
- 代表取締役社長 : 櫻井 稚子
- 設立 : 1987年4月
- 資本金 : 1,000万円
- 従業員数 : 2,194名(2013年4月1日現在)
- 本社所在地 : 〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号
- 事業内容 : ABCクッキングスタジオの全国展開・家庭用雑貨等のデザイン、販売

リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 ABC Cooking Studio マーケティング広報戦略部：小野・吉村
 〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号
 Email : koho@abc-cooking.co.jp TEL : 03-5220-2566 FAX : 03-5220-2414