

Press Release

報道関係各位

<ABC Cooking Studio CSR 活動>  
**全国のスタジオで実施する【妊婦食】【離乳食】レッスンがリニューアル!**  
**妊娠・出産を控えた女性を「食」でサポート**  
**栄養の知識と料理のスキルが一度で学べる新たなレッスンへ。**



「世界中に笑顔のあふれる食卓を」という企業理念を掲げ、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、以下ABC）は、2015年1月より、「食」を通じた女性のライフスタイルサポートの一環として、「妊婦食・離乳食レッスン」をリニューアルいたします。ABCではこれまで、2008年より月齢にあわせた離乳食の作り方を学ぶ「離乳食レッスン」を開始、2009年には妊娠中の献立の組み立て方と、レシピの一例を学ぶ「妊婦食レッスン」を開始し、ともに全国で実施してきました。

<レッスン時に使用する離乳食の作り方動画>



リニューアル後は、栄養学・医学・調理学の知識を持つ「ヘルスフードカウンセラー®」が講師となり、より専門性の高い内容のレッスンを行います。さらに、妊娠中や離乳食の基礎知識をまとめたオリジナルテキストや動画を使った、約15分の座学が追加されました。座学の後には、調理実習を通して実践で身につけることもできるようなプログラムになっています。また、今回のリニューアルから受講対象者を広げ、妊娠・出産を控える女性はもちろん、そのご家族などなたでも参加いただけるようになりました。

さらに、レッスン後のアフターサポートも充実。妊娠中に不足しやすい4つの大切な栄養素が効率よく摂取できるレシピや、月齢に合わせた食材選びをサポートする食材辞典がダウンロードできます。また、離乳食の作り方の復習動画も閲覧可能となりました。このような新たなサービスを追加することで、参加後も継続的にサポートできるようなプログラムとなりました。

<離乳食レッスンアフターサポート>

プチ食材辞典と離乳食レシピ



<妊婦食レッスンアフターサポート>

鉄・カルシウム・葉酸・亜鉛 4つの栄養素のレシピ



## 【レッスン概要】

## 妊婦食レッスン

【レッスン形式】

学習シートでの座学&amp;調理

【メニュー】

- ・鶏とブロッコリーのカルボナーラ
- ・あさりのミネストローネ
- ・オレンジキャロットラペ



妊娠中の食生活に関する基礎知識と、赤ちゃんの成長にも必要な栄養素を取り入れたメニューを学びます。

このレッスンメニューでは、**妊娠中期（16～28週未満）の妊婦さん**が不足しやすい栄養素を補うことができます。**カルシウムと鉄は1日に必要な摂取量の1/2量、葉酸は1/3量を摂取することができ**、適正カロリー量の中で、必要な栄養素量を取り入れるための調理の工夫を学ぶことができる内容になっています。

また、身近にある食材を使い、毎日の食事にも取り入れやすい内容にしました。

&lt;アフターサポート&gt;

鉄・カルシウム・葉酸・亜鉛を摂取することができるレシピを8種ダウンロードできます。

【開催期間】2015年 1月4日（土）～

【開催会場】全国のABCクッキングスタジオ

【参加費】2,000円（材料費・税込）

※ABC Cooking StudioのHPにて12月10日より告知・受付を開始

→<https://odl.abc-cooking.co.jp/one/lesson/detail>

## 離乳食レッスン

【レッスン形式】

学習シート/動画での座学&amp;調理

【メニュー】

- ・にんじんがゆ（5,6ヶ月向け）
- ・豆腐のブロッコリーあんかけ（7,8ヶ月向け）
- ・ココロサラダ（9～11ヶ月向け）



離乳食の開始から完了までの基礎知識と、簡単に手づくりできる離乳食の調理を学びます。離乳食とは、母乳や育児用ミルクしか飲まなかった赤ちゃんが、大人と同じ食事ができるようになるための練習期間に、赤ちゃんの食の基礎を作るとも大切なものです。

このレッスンメニューでは、**野菜の切り方やおかゆの柔らかさ、とろみの付け具合など月齢別の離乳食を動画で学ぶことができ**、毎日の離乳食作りにかきこめる内容になっています。

&lt;アフターサポート&gt;

月齢によって食べさせることができる食材がひと目でわかる食材二辞典と、カミカミ期（9～11ヶ月）のレシピをダウンロードできます。

【開催期間】2015年 1月4日（土）～

【開催会場】全国のABCクッキングスタジオ

【参加費】2,000円（材料費・税込）

※ABC Cooking StudioのHPにて12月10日より告知・受付を開始

→ <https://odl.abc-cooking.co.jp/one/lesson/detail>

**ヘルスフードカウンセラー® (HFC) とは・・・**

ヘルスフードカウンセラー協会が実施しているHFC検定に合格した、栄養学・医学・調理学に基づく食の知識を持ち、健康的なライフスタイルを総合的にサポートすることができる食の専門家です。

ヘルスフードカウンセラー協会 HP : <http://www.abc-cooking.co.jp/hfc/>

**ABC クッキングスタジオとは・・・**

全国に134スタジオ構え、累計会員数100万人、アクティブ会員数28万人の料理・パン・ケーキが楽しく学べる教室。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を企業理念に、「ABC Cooking Studio」、子どものための食のスクール「abc kids」などを展開。2014年4月からは全スタジオで男性も通えるように、サービスを拡大。料理をつくるだけでなくライフスタイルとして楽しむ、大人のためのコンセプトスタジオも拡大中。2010年12月より海外にも出店。上海・北京・香港・台湾・韓国の5都市に14店舗を展開中。

**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 : 2,431名
- 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 事業創造部 広報 : 小野・吉永・坂尾

〒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](mailto:koho@abc-cooking.co.jp) TEL : 03-5220-2566 FAX : 03-5220-2414

ABC Cooking Studioは2015年11月で30周年を迎えます。

