

2014年12月5日

タニタに続く健康食堂

「鹿屋アスリート食堂」初のレシピ本を発売!

産学官連携による健康食レシピを書籍化

12/11 本の発売日に、丸の内店が OPEN !

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、2014年12月11日(木)、書籍『鹿屋アスリート食堂』を発売します。

「鹿屋アスリート食堂」とは、日本で唯一の国立体育大学・鹿屋体育大学と鹿児島県鹿屋市、大阪の飲食店経営会社「バルニバービ」による産学官連携プロジェクトとして開業した健康食堂です。「鹿屋体育大学の学生を健康な体作りの面で応援したい」という思いから実現しました。メニューは、ごはんと汁物と三主菜で構成される「一汁一飯三主菜」を基本とし、栄養バランスのよい健康面に配慮したメニューとなっています。2014年4月に鹿屋市に第1号店が開業して以来、現在2店舗出店しており、本書の発売日と同日の12月11日に3店舗目がオープンする予定です。

本書では、「鹿屋アスリート食堂」で提供している定食を家庭向けにアレンジした141の健康レシピを掲載。14日間の体内リセットプログラムのほか、むくみ、貧血、疲労など現代人が抱える体の不調を改善する健康レシピを提案しています。書籍を発売するのは初めての試みで、スポーツ栄養学に基づいたバランスのよい食事を、不規則な生活をしている方や体質改善したい方などに自宅で手軽に作っていただく機会に繋がればと考え、今回の企画が実現いたしました。

宝島社は、企業理念である「人と社会を楽しく元気に」のもと、お客様に喜ばれる良質なコンテンツを企画・提供し、様々な業界の活性化に寄与していきたいと考えております。

『鹿屋アスリート食堂』の「一汁一飯三主菜」バランス定食

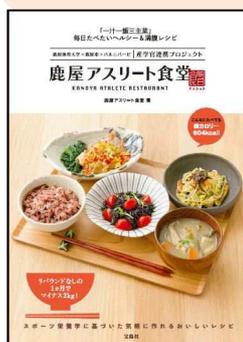


おかずは主菜・副菜の組み合わせではなく、
すべてが主菜!

主菜1…野菜がメインの主菜

主菜2…野菜と肉・魚・卵の主菜

主菜3…肉・魚・卵がメインの主菜



書籍『鹿屋アスリート食堂』
発売：2014年12月11日
定価：本体1100円＋税

著者プロフィール

【鹿屋アスリート食堂】 2014年4月、鹿児島県鹿屋市に研究開発本部の直営店を開業。同年6月には、東京・神田に本店オープン。株式会社バルニバービ・国立大学法人鹿屋体育大学・鹿児島県鹿屋市からなる「産学官連携プロジェクト」。食材の宝庫と評される鹿屋の良質な食材を使用し、鹿屋体育大学、長島未央子講師監修の「スポーツ栄養学」に基づいたメニューを、バルニバービがバランス定食として提供する食堂です。アスリートの食事のように、健康的な減量やパフォーマンスを発揮するための栄養補給をサポートするメニューの組み合わせで、様々な体質改善・健康づくりに向けた食事を「一汁一飯三主菜」の定食で形づくりします。

【メニュー監修・長島未央子】 高校時代、陸上競技で減量に失敗して走れなくなった友人を見て、栄養学を備えた体育教師を目指す。現在、一児の母としても食の重要性を伝えながら、鹿屋体育大学で「スポーツ栄養学」の授業を通じ、日々、学生アスリートのサポートを続ける。