

食欲の秋こそ、「時短・手間なし！ダイエット」特別トークショー実施 『第3回 ズボラレシピコンテスト』表彰式

話題のおからパウダー＆豆腐のアイデアレシピ発表！
～現代人の忙しい朝にプラスする「和食食材」受賞レシピ＆ビュッフェ付～

忙しい大人のための食の推進を行う一般社団法人 大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区、代表:岸村康代 以下、当研究所)では、忙しい毎日においしくヘルシーで栄養豊富な食事を手軽に食べてもらうことを目指し、2017年よりレシピコンテストを開催。今年是一般社団法人 日本乾燥おから協会様より協賛もいただき、「忙しい朝の時短ごはん」×「和食食材」をテーマに『第3回ズボラレシピコンテスト』を開催しました。一次審査、二次審査を経て、10月6日(日)開催の『大人のダイエットの日』記念イベント会場にて最終審査結果発表を行い、表彰式を開催いたします。報道関係者の皆様にはぜひご取材賜りますようお願い申し上げます。

『第3回ズボラレシピコンテスト』表彰式イベント詳細

【開催日】2019年10月6日(日) 11時～14時(10時45分 受付開始)

【会場】リストランテ アルケントーレ(東京都中央区銀座8-2-1 ニッタビル10階)

【詳細】当日の流れ(予定)

1.『第3回 ズボラレシピコンテスト』表彰式、受賞レシピ発表

《登壇者》 ●農林水産省 食料産業局 食文化・市場開拓課長 西経子氏

2.大人のダイエット研究所公認ダイエットゆるキャラ「ズボきんぐ」着ぐるみ初のお披露目

3.色とりどりの新鮮野菜が楽しめるスペシャルビュッフェ(ランチビュッフェ) ※受賞レシピ試食あり

4.『大人のダイエットの日』記念日 スペシャルトークショー

— メディアで活躍中の3名で、『時短&簡単、手間なし！ダイエット』をテーマに、特別講演 —

《登壇者》 ●島本美由紀氏 (料理研究家、ラク家事アドバイザー)

●工藤詩織氏 (お豆腐プロデューサー、豆腐マイスター【認定講師】)

●岸村康代 (大人のダイエット研究所 代表理事、管理栄養士)



料理研究家、ラク家事アドバイザー
島本美由紀氏



豆腐マイスター/お豆腐プロデューサー
工藤詩織氏



大人のダイエット研究所代表 管理栄養士
岸村康代

『ズボラレシピコンテスト』とは？

現代社会において、朝食を食べない“朝食欠食”やコンビニ食だけに頼る働き世代の“栄養不足”が社会問題となっています。忙しい毎日を送る現代人に必要な栄養を手軽に楽しく摂ることを推進するため、2017年より『ズボラレシピコンテスト』をスタート。本年度のテーマは、『忙しい朝の時短ごはん×和食食材』。忙しい朝の食事をズボラに楽しく食べるための“和食”を推進し、朝食での栄養補給の重要性を訴えるとともに、忙しい大人の健康的な食生活を応援します。



テーマ食材 『おからパウダー』について

働き世代の忙しい人の多くは、朝食を“パンだけ・おにぎりだけ”で済ませ、もしくは朝食を食べない“朝食欠食”傾向にあるかと思えます。しかし、朝食と摂らないとパフォーマンスが上がらない、集中力が上がらないなどの研究結果があり、どんなに忙しい人でも“栄養バランスの整った朝食”を食べられる時短レシピが必要だと考えます。



その“栄養バランスの整った朝食”を実現するために当研究所が目

としたのが「おからパウダー」です。「日持ちしない食材」であるおからは、乾燥させることで通常のおからに比べて日持ちが良くなるほか、パウダー状になることで、料理にかける・混ぜるなど“ちょい足し食材”としても手軽に活用できるようになりました。

食物繊維や大豆たんぱく質を豊富に含むおからパウダーを活用し、当研究所代表の岸村が2018年に執筆した『いつもの料理にかけるだけ おからパウダーダイエット』（セブン&アイ出版）でも、多数のレシピを紹介しています。

いつもの料理にかけるだけ

おからパウダー
ダイエット



このような背景から、一般社団法人 日本乾燥おから協会様より本イベントへも協賛をいただき、サポートしていただいております。

一般社団法人 日本乾燥おから協会 (<http://okara.or.jp/>)

「おからをおたからに」

豆腐や豆乳を製造する際にできる「おから」。

「おから」は豊富な栄養価があるにもかかわらず、“産業廃棄物”として捨てられていました。しかし、おからを乾燥することにより日持ちのする『乾燥おから』として流通されるようになり、その価値が再認識されるようになってきました。近年、健康志向の消費者を中心としたおからブームにより、おからが注目され、テレビ番組で紹介されるなど、消費される機会が増えています。その中で、保存性や流通のしやすさから『乾燥おから』は、食用としても非常に高いポテンシャルを秘めており、消費は徐々に拡大しています。おからを乾燥させることでより価値を高め、環境問題や健康などの側面から社会への貢献を目指しています。



(参考資料)

トークショー出演者・特別ゲスト プロフィール(50音順)

●島本美由紀さん (料理研究家、ラク家事アドバイザー)

身近な食材で誰もが手軽においしく作れる料理レシピを考案。家事全般のラク(楽しくカンタン)を追求する「ラク家事アドバイザー」としても活動し、日本テレビ「ヒルナンデス!」や「Zip」、NHK「あさイチ」などに出演。テレビや雑誌、講演会を中心に多方面で活躍し、著書は50冊を超える。一般社団法人「食エコ研究所」の代表理事としても、家庭でできる食品ロス削減アイデアを発信している。



●工藤詩織さん (豆腐マイスター、お豆腐プロデューサー)

幼少から豆中心の食生活を送り、豆腐はその中心にあり、無類の豆腐好き。外国人に日本語を教える講師を目指して勉強している過程で、「食文化も一緒に伝えたい」と「豆腐マイスター」を取得。年間約500軒のペースで豆腐製造事業者がなくなっている現実を知り、国内外で手作り豆腐ワークショップや食育イベントを実施して経験を積む。現在は、豆腐関連のイベント企画・メディア出演・執筆などを通して、全国各地を往来しながら豆腐文化の啓蒙活動を行う。『マツコの知らない世界』『ごごナマ』『ヒルナンデス!』など多数メディア出演。



●当研究所代表 岸村康代 (フードプランナー、管理栄養士、野菜ソムリエ上級プロ)

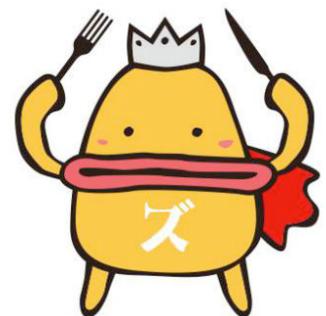
商品開発、病院・メタボ指導などの経験を経て、フードプランナーとして2009年に独立。栄養価の高い食品を効果的に食べる“パワーフードスタイル”を提唱。忙しい大人のための食の推進を目的に、2015年一般社団法人大人のダイエット研究所を設立。不足している食物繊維を補う“織活”や“ズボラ部”など、現代社会に求められる食の活動を行う。『林修の今でしょ!講座』、NHK『あさイチ』等、人気番組出演多数。「食べないリセットから、食べるリセットへ」をテーマにした「リセットごはん®」商品もプロデュース。講師、商品コンサルティング、監修など、多方面で活躍。近著『おからパウダーダイエット』『落としした脂肪は合計10トン!伝説のダイエット・アドバイザーが教える最強のやせ方』など。



特別ゲスト プロフィール

【ダイエットゆるキャラ「ズボきんぐ」お披露目】

イベントの最後には、現在クラウドファンディングサイト「Makuake(マクアケ)」にてクラウドファンディング実施中の“ダイエット食育&がんばらない、ズボラなダイエットを応援する「ズボきんぐ」の着ぐるみ製作プロジェクト”にて製作した“ダイエットゆるキャラ「ズボきんぐ」”初のお披露目も予定しています。



*クラウドファンディング詳細はこちらから

→ <https://www.makuake.com/project/otona-diet/>