

栄養豊富なスーパーフードの魅力が詰まった初の解説本！

『なぜオートミールは海外セレブやアスリートに愛されるのか』本日発売！

インプレスグループで、デジタルファースト出版等のメディア事業を手がける株式会社ICE（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：渡邊一弘）が運営する、電子書籍レーベル「impress QuickBooks®」（インプレス・クイックブックス）は、『なぜオートミールは海外セレブやアスリートに愛されるのか ~ダイエットや筋トレに効くスーパーフード~ 簡単レシピ付き』の発行を開始いたしました。



impress QuickBooks

なぜオートミールは海外セレブやアスリートに愛されるのか

~ダイエットや筋トレに効くスーパーフード~

簡単レシピ付き

木村嘉代子 著

参考価格：500円（税抜）

●商品詳細 URL

<http://quickbooks.impress.jp/?p=5516>

【内容紹介】

簡単レシピでオートミールを美味しく食べられます！

オートミールは海外セレブやアスリートにも愛食されている注目のスーパーフードです。白米などと比べて低カロリーなうえに高タンパク。重要な栄養素が豊富に含まれています。

そんなオートミールですが、日本では海外と比べてまだまだ浸透してはいません。既にご存じの方でも「食べづらい」「マズい」といった印象をお持ちの方も多いことでしょう。

本書ではオートミールの豊富な栄養価について解説しつつ、誰でも簡単に、そして「美味しく」オートミールが食べられるコツをご紹介します。レシピはお手軽編・ひと手間料理編・本格料理編の3つに分けて、主食からおかず、デザートまで幅広いメニュー全22品をピックアップしました。

■オートミールをひき肉代わりにした「ハンバーグ」



■オートミールを使った「ニンジンクッキー」



■オートミールを使ったカラフルな「スムージー」



■オートミールをご飯にみたてた「納豆丼」



※掲載レシピより一部を抜粋

【著者紹介】

木村嘉代子

東京で女性誌や情報誌等の執筆&編集にたずさわった後、7年間ロンドンとパリに滞在し、現地ライターとして美容や健康に関する取材を数多く担当。著書に『モロッコ手作りコスメの本』（WAVE 出版）、『三国ナンパ論』（講談社）などがある。



2019年12月9日

株式会社 ICE

impress QuickBooks® (インプレス・クイックブックス) <http://quickbooks.impress.jp/>

スマートフォンなどの電子端末で気軽に読める「電子生まれの」電子書籍です。2012年2月の販売開始以来、400タイトル以上を刊行し、Amazon Kindle ストアや、楽天 kobo、紀伊国屋ウェブストアをはじめとする電子書店の売り上げランキング上位にランクインするタイトルを多数刊行しています。

- Facebook ページ : <https://www.facebook.com/impress.QuickBooks>
- Twitter : https://twitter.com/Imp_QuickBooks

株式会社 ICE <http://www.ice-inc.co.jp/>

所在地：〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

設立：2006年2月20日

資本金：1億円

事業年度：毎年4月1日から3月31日まで

従業員数：72名（2019年7月1日現在）

代表取締役：渡邊一弘

事業内容：デジタルコンテンツ配信のITコンサルティング及びソリューション事業

インプレスグループ <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479）を持つ株式会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「旅・鉄道」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

本件に関するお問合せ先

株式会社 ICE QuickBooks

E-mail : quickbooks_info@impress.co.jp