

あなたの内臓脂肪、測ります！

花王×文藝春秋

「主菜1品、副菜2品を選ぶだけ！おなか痩せの黄金『比』レシピ」

刊行記念 無料測定会



花王株式会社は、2018年7月8日（日）に、花王が社員食堂で実践している食事のメソッド「スマート和食」のレシピ本、「主菜1品、副菜2品を選ぶだけ！おなか痩せの黄金『比』レシピ」発刊を記念して、内臓脂肪測定イベントを実施いたします。

花王では、生活習慣病を防いで、毎日の健康な生活のお手伝いをしたいという思いから、「内臓脂肪をためない食事」について、長年、研究を重ねてまいりました。その結果、内臓脂肪をためない食事には食事の量（カロリー）だけでなく、食事の質＝何を食べるかが重要で、おなか痩せの栄養バランス黄金「比」があることを発見しました。花王では、その黄金比を実践するための食事法「スマート和食」メソッドを開発しました。

<http://health-food-bev.kao.com/visceralfat/1841/>

この度、レシピ本発刊を記念して、最新の技術により無料で内臓脂肪を測定、アドバイスするイベントを実施いたします。

花王は、手軽に、高精度に内臓脂肪を測定する方法を開発。ベルト式でおへそから背中にかけて微弱な電流を流し、5分程度で測定できます。2013年には医療機器として承認されたこの機器を用いて測定します。

<http://health-food-bev.kao.com/visceralfat/999/?intcmp=KaoPLAZA&uid>

■ イベント概要

「主菜 1 品、副菜 2 品を選ぶだけ！おなか痩せの黄金『比』レシピ」刊行記念 内臓脂肪無料測定会

- ・日時：2018年7月8日（日） 11:00～18:00（途中1時間休憩あり）
- ・場所：HMV&BOOKS HIBIYA COTTAGE イベントスペース（日比谷シャンテ 3F）
- ・イベント参加方法：当日現地にてお申込み（お申込み順にて承ります）

※心臓ペースメーカーを装着している方、妊娠中の方などは測定できません。ご了承ください。

■ 『おなか痩せの黄金「比」レシピ』 概要

「健康経営銘柄」に4期連続選定！花王の社員食堂で実践されている秘密の食事メソッド

ぽっこりおなかの原因となる内臓脂肪が溜まりにくい栄養素の黄金「比」を花王が発見！

たんぱく質/脂質=2.25 食物繊維/炭水化物 \geq 0.063 オメガ3/脂質 \geq 0.054（すべて重量比）

という3つの黄金「比」を、本書のレシピから、主菜1品、副菜2品を選んで組み合わせるだけで、面倒なカロリー計算などをしなくても、手軽に実現できます！

花王の社員食堂でも実践され、結果が続々報告されている、しっかり食べても内臓脂肪がたまりにくい秘密の食事メソッドを、家庭で毎日、簡単に実行できるレシピ本です。

<https://books.bunshun.jp/ud/book/num/9784163906669>

■本リリース(MK ニュース)に関するお問い合わせ先



花王株式会社 商品広報部

〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10

<http://www.kao.com/jp/> ©Kao Corporation

※本資料記載の記事・写真の無断転載・複写を禁じます。リンク先は本件掲載時の情報であり、予告なく変更になる場合がございます。