

# 『えんぱく生活×ABCクッキングスタジオ』 「えん麦ふすま（オートブラン）」のワークショップを開催 6月3日（火）19：15～

～世界的ブームの兆候！スーパー穀物「えん麦」の栄養学講座付き～

健康で豊かな生活を応援する株式会社えんぱく生活（本社：東京都中央区 代表取締役：高 佳子）は、株式会社 ABC Cooking Studio（本社：東京都千代田区 代表取締役：櫻井 稚子）にて、6月3日（火）に、食物繊維が豊富なスーパー穀物「えん麦ふすま（オートブラン）」の栄養学講座付きワークショップをタイアップにて開催します。



ABC Cooking Studio 会員サイトへログイン ほしいものであへ お気に入り

> コース・メニューのご案内 > ABC Cooking plus > 1dayレッスン > スタジオ情報

TOP > ABC Cooking plus > スタジオイベント > 欧米で注目される穀物！「えん麦ふすま」を使った健康朝ごはんで、健康ダイエットを目指す

ABCワークショップ

欧米で注目される穀物！「えん麦ふすま」を使った健康朝ごはんで、健康ダイエットを目指す

えんぱく生活 × ABC HEALTH LABO

<レッスン概要>  
欧米で注目される穀物「えん麦ふすま」を使った、栄養学講座付きレッスンを開催します！

<えん麦ふすまとは？>  
• 血糖の上昇を穏やかにしてくれる糖質の【低GI食品】！ダイエットしたい方にもピッタリです！  
• 雑穀の中でも、食物繊維は玄米の約10倍！腸内環境をキレイにととのえてくれます！  
• 便秘に効果！？お腹がすまづらくなる秘密とは？

<レッスン内容>  
• 朝食セミナー「えん麦ふすまとは？」  
• 「えん麦ふすま」を使った調理デモンストレーション  
• ご試食

<メニュー内容>  
朝食セミナー「えん麦ふすま」を取り入れた、パンケーキと簡単スープ朝ごはんの作り方を紹介し、健康レシピをご紹介します！

• えん麦入り！モッペリパンケーキ  
• 海苔アボカドスープ～カレー風味～

当レッスンでは、食生活の改善や健康的なダイエットに関心が高い方に向けた内容として、穀物の中でも栄養価の高さから世界的に注目を集めている「えん麦ふすま」を取り入れた調理デモンストレーションを実施します。糖質を抑えた時短・健康レシピとして、ABCクッキングスタジオがレシピ開発した、えん麦パンケーキや簡単スープ朝ごはんを紹介します。

また ABC クッキングスタジオがプロデュースした、身体の中から美しく、健康になるための食と栄養を学び・研究する施設「ABC

HEALTH LABO」の監修により「えん麦ふすま」の健康効果を解説するラボセミナーも実施します。

今後も、えんぱく生活では、科学に裏付けられた講座や、人々の豊かな生活に貢献することを目的としたイベントを継続的に行っていくことで、健康に対する理解を促し、人々がより豊かで健康的な生活を送ることをサポートします。

## 【当日取材について】

レッスン当日の取材も可能です。取材ご希望の方は、広報担当 黒岩（03-5542-0580）までお問い合わせください。

## 【この件に関する報道機関からのお問い合わせ】

えんぱく生活(株) 広報担当：黒岩 洪敏  
TEL:03-5542-0580 E-mail : [kuroiwa@oatlife.co.jp](mailto:kuroiwa@oatlife.co.jp)  
URL : <http://www.oatlife.co.jp>

## レッスン概要

- 日時：2014年6月3日（火） 19:15~21:15（終了予定）
- 場所：ABC丸の内グラウンド（ABCクッキングスタジオ東京本社内）
- 定員：80名（対象：ABCクッキングスクール受講生・女性限定）
- 費用：2000円（材料費・税込）
- URL：



[https://www.abc-cooking.co.jp/plus/event/201406\\_enbaku/](https://www.abc-cooking.co.jp/plus/event/201406_enbaku/)

### ■レッスン内容

#### 1. ラボセミナー

##### 【えん麦ふすまとは】ABC HEALTH LABO による「えん麦ふすまの栄養学講座」

- ・血糖の上昇を穏やかにしてくれる話題の低GI食品！ダイエットしたい方にもぴったりです。
- ・同じ穀物でも、食物繊維は玄米の5倍！腸内環境をきれいに整えてくれます。
- ・8倍に膨張！？お腹が空きにくなる秘密とは？

#### 2. 「えん麦ふすま」を使った調理デモンストレーション

##### 【メニュー内容】毎日できる「えん麦ふすま」を取り入れたパンケーキと簡単スープ朝ごはん

- ・えん麦入りもちりプチパンケーキ
- ・冷製アボカドスープ（カレー風味）
- ・えん麦入りもちりプチパンケーキ
- ・ツナビーンズサラダ
- ・えん麦シリアルチョコバー

#### 3. ご試食

#### 4. お土産

- ・えん麦のちから
- ・（えんばく生活オリジナル）管理栄養士監修レシピ集
- ・リーフレット
- ・オリジナルエコバック

【ABC HEALTH LABO とは？】 <http://www.abc-cooking.co.jp/lab/>

ABCクッキングスタジオがプロデュースする、身体の中から美しく、健康になるための食と栄養を学び・研究する施設。食と栄養に関する知識や情報を学び発信することで、より豊かで健康的なライフスタイルを目指している。

#### 【この件に関する報道機関からのお問い合わせ】

えんばく生活(株) 広報担当：黒岩 洪敏  
TEL:03-5542-0580 E-mail：[kuroiwa@oatlife.co.jp](mailto:kuroiwa@oatlife.co.jp)  
URL：<http://www.oatlife.co.jp>