

報道関係各位

<イベント取材のご案内>

話題の健康法『グルテンフリー』食材共演イベント

9月22日(月) 14:00

—「えん麦ふすま」で体に優しい朝食レシピ「パンケーキ&スムージー作り」—

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、株式会社日本ヴォーグ社(本社:東京都新宿区 代表取締役:瀬戸信昭)が運営する安心でナチュラルな素材と体に優しいレシピが特長のパンとケーキのクッキングスクール、HAPPY COOKINGと、栄養豊富な健康素材として注目を集める「えん麦ふすま(オートブラン)」を活用したグルテンフリー食材の共演イベント「グルテンフリー朝食レシピ」を9月15日(月)・9月22日(月)の両日にわたって開催いたします。

本イベントではグルテンフリー素材の中でも特に栄養価が豊富な『えん麦ふすま』や米粉を取り入れたパンケーキとスムージーの朝食レシピを実習します。

■グルテンフリーについて

そもそも「グルテン」は、小麦、大麦、ライ麦などの穀物から生成されるタンパク質の一種で、パン、パスタ、ピザ、ケーキ、クッキー、うどんなどに多く含まれており、もちもち感や弾力の素になる働きをするものです。

「グルテンフリー」とは、通常の食事からグルテンを抜くことで、アレルギーやセリアック病(※)、腸疾患等の改善が期待できるため、昨今健康志向の方から注目を集めている食事法です。特に、欧米では数年前から「グルテンフリー」食品やレストランが登場し、グルテンフリーを実践する人々が増えています。グルテンを含む食事を制限することで摂取エネルギーが抑えられ、自然にダイエット効果が生まれ、体質改善が期待できるとして、日本でも年々注目を集めています。

※:セリアック病は栄養吸収不良とグルテン反応異常を起こす病気です。グルテンを食べると小腸の繊毛にダメージを与え、食事からの栄養がちゃんとできなくなります。セリアック病の人は、どんなに沢山食べても栄養吸収に問題があるため栄養失調・低栄養になります。

■『えん麦ふすま』について

えん麦は、欧米ではオートミールやグラノーラとして一般的に食されている穀物。豊富に食物繊維を含む栄養効果の高い食材として欧米では広く認知されています。特に、えん麦を挽くことによって削り取られる外皮「えん麦ふすま(オートブラン)」には、このβ-グルカンが高い割合で含まれています。米国食品医薬品局(FDA)では、健康食品を科学的根拠のレベルによってA~Dまでのランクに厳密に分類していますが、えん麦ふすまは心疾患に対する、栄養機能が非常に高い「Aランク」の食品の一つとして認められています。また、穀物の中において、えん麦は、米や玄米とともに、グルテンが含まれていないグルテンフリー食材として注目を集めています。



■『HAPPY COOKING』について

『HAPPY COOKING』は安心してナチュラルな素材と体に優しいレシピが特長のパンとケーキのスクールです。特に、「グルテンフリーコース」では、米粉を中心とし、大豆粉やホワイトソルガムなどのグルテンフリー素材を使用したレッスンが展開されています。

イベント取材のご案内

<グルテンフリー朝食レシピ教室概要>

■日時：2014年9月15日（月・祝）9月22日（月） ①14:00～16:00 ②19:00～21:00

※各日2回開催

メディア取材受入日：9月22日（月） 14:00～16:00

※お席の都合がございますので、事前にご連絡ください。

■会場：HAPPY COOKING 六本木ヒルズ校

〒106-0032 東京都港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ ウェストウォーク4F

■URL：<http://www.happycooking.jp/roppongi>

■当日レシピ



- ① 米粉&えん麦ふすまで作るグルテンフリーパンケーキ
- ② バナナとブルーベリーのスムージー
(消化に良いバナナを使っているので朝ごはんにお勧めのスムージー)



【当社がご協力できること】

- ・栄養管理士のインタビュー
- ・ハッピークッキング受講生のインタビュー ※要相談
- ・えん麦ふすまを取り入れたグルテンフリーメニューのご試食 など

【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 高(たか)
TEL:03-5542-0866 E-mail : press@oatlife.co.jp
[URL : http://www.oatlife.co.jp](http://www.oatlife.co.jp)