

2014年6月6日
株式会社 明治産業

あ！めいじんぐ倶楽部 第8期

スムージーcafé部 活動中！

正しい作りかたと、効果的な摂りかたで想像以上の変化が
見た目にも楽しいスムージー作っています！

明治産業が、行う「あ！めいじんぐ倶楽部」の第8期の「スムージーcafé部」。美容や健康に意識の高い女性の間でブームのスムージーですが、作り方が簡単なだけに意外と知られていない、スムージーに適している材料や摂る時間帯などがあります。

例えば牛乳などの動物性たんぱく質と一緒にすると、栄養が吸収されにくくなるとか、にんじん、キャベツなどのデンプン質の野菜は消化に時間がかかるので朝摂らない方がいいなど、奥が深いことがわかりました。今回の部員も、今までは「せっかく作ったのに、おいしくなかった」「特に体に変化がなかった」「でも興味がある」という方々が多く参加しています。

2回目の講座を終えての現在、レシピのバリエーションや、より体に栄養が届く作り方など学び、参加部員から様々な報告が上がってきていますので一部ご紹介いたします。

また、今後の講座では栄養価が高いグリーンスムージーだけではなく、見た目にも楽しくいただけるスムージーパフェなどの実演も予定しております。

ぜひ、皆様の媒体でご取材いただけますようお願い申し上げます。



◆あ！めいじんぐ倶楽部 スムージーcafé部◆

- 講座日程 —5月15日—5月29日
6月12日 ・ 6月26日 ・ 7月8日 ・ 7月24日
- 内容 スムージー基礎講座、スムージー作り、試食、卒業イベントなど
- 参加人数 10名

[5月29日講座での声]

- * 身体が軽くなったので、積極的に散歩に行くようになった。
- * 体重が3kg減った。体脂肪も減った。
- * 体重は2kgしか落ちていないけど、むくみにくくなった。
- * 肌の調子がいい。目の下のクマが気にならなくなった。
- * お通じがよくなった。(多数)
- * 決まった時間に眠くなって、朝の目覚めもよくなった。
- * 一旦便秘気味になったが、今はとてもいい。
- * 始めたとき好転反応らしき症状があったけど、今は体調がいい。

変化には個人差がありますが、みなさん楽しんで続けています。講師の岡松先生も感心するほどのまじめさのようです。

[参加部員 オリジナルレシピ・毎日のスムージーレポートは]

- <https://www.facebook.com/Aamazing.club>
- <http://ameblo.jp/amazingclub/>



「あ！めいじんぐ倶楽部」とは・・・「わたしも街もきれいになる」を合言葉に、福岡の女性たちがなにか新しいことに取り組むことで、美しく輝き夢へプラスとなることを提供する「オトナ女子倶楽部」です。

地域の女性に今の生活にプラスの発見、共通の趣味などを通じてのコミュニティを、スタッフと共につくる明治産業のCSR活動です。

●この資料に関するお問合せ

・株式会社 明治産業 担当:永末有希

Tel:092-736-7711 E-mail:nagasue@meiji-sangyo.co.jp