

mamagirlとABC Cooking Studioのコラボ書籍

「産める体にととのえる」レシピ集

『ABC Cooking Studioの妊活ごはん』

いつかママになるための女子ケアアップレシピ 96

5月20日（火）発売決定！

株式会社エムオン・エンタテインメント（所在地：東京都港区、代表取締役社長：水野道訓）は、株式会社ABC Cooking Studio（所在地：東京都港区、代表取締役社長：櫻井稚子）との初のコラボ書籍『ABC Cooking Studioの妊活ごはん』の発売を決定いたしました。



★コンテンツ内容★

ABC クッキングスタジオでヘルスケアビジネスを推進するチーム「ABC HEALTH LABO」が妊活キーワードである「朝食をとって体温をあげる」「バランスのいい食事をする」「血糖値を安定させる」の3つを柱に、妊娠に向けて体をととのえる食生活をレクチャー。パートナー向きのレシピも掲載し、レシピ毎にどの栄養素が摂れるかも表記しています。

また、妊娠に必要とされる栄養素を組み込んだレシピでありながら、妊活に関わらず、若い女性に人気のパンケーキやエッグベネディクトをはじめ、簡単な朝食の献立、フライパンやレンジだけでつくれる時短レシピ、野菜の使いきりサラダ、カラフルなスムージーなどのレシピも掲載。

今日からまずはじめてみよう、つくってみようと思える、簡単でおいしくて、可愛いレシピが満載です。

発売日：2014年5月20日

定価：1180円＋税 全96ページ

★出版を記念した書籍つき「特別1dayレッスン」や「妊活食セミナー」イベントも開催★

『ABC Cooking Studioの妊活ごはん』の出版を記念して、ABC クッキングスタジオが毎月実施している「妊活食セミナー」の特別版の開催を全国のスタジオにて予定しています。詳細は、後日ホームページにて発表させていただきます。ホームページ URL：<http://www.m-on-books.jp/>

～妊活の必要性～

電通総研のママラボのウェブアンケート調査では、既婚女性だけでなく「2～3年以内にママになる私」を意識する25歳～29歳までの若い未婚女性“アラウンドママ（＝アラママ）”が45%もいるという結果が出ており、若い女性の間でも「妊活」の必要性が認識されつつあります。

<株式会社エムオン・エンタテインメントについて>

株式会社エムオン・エンタテインメントは、エンタテインメントと人を繋ぐ、メディア&クリエイティブカンパニー。音楽雑誌や音楽チャンネル「MUSIC ON! TV」など、音楽を軸にした放送メディア事業、出版メディア事業に加え、ソニーミュージックグループのアニメ事業、ライブ事業などとの連携を強化することで、メディア形態やコンテンツジャンルを限定しない総合エンタテインメント企業として新たなメディア・コンテンツ事業の展開。

<株式会社 ABC Cooking Studio について>

全国に130スタジオ、会員数28万人の料理・パン・ケーキが楽しく学べる教室。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を理念に、「ABCCooking Studio」、「abc kids」（子どものための食のスクール）、「ABC Cooking Studio Health&Beauty」（「美容と健康」につながる食生活をサポートするヘルスフードカウンセリングルームを併設したスタジオ）を展開中。

以上

【お問い合わせ先】

株式会社ソニー・ミュージックエンタテインメント 広報チーム メールアドレス [press@sonymusic.co.jp](mailto:press@sonymusic.co.jp)  
ホームページ <http://www.sme.co.jp/>