

## 【Awesome Morning イベントレポvol.7】

“自分らしい朝”をかなえる朝活コミュニティ「Awesome Morning」  
第7回は残暑に負けない栄養満点の野菜について学ぶ!!

## 「NYスタイルの朝食を食べて、学ぼう！野菜を楽しむ「サラダボウル」朝活Lesson」



株式会社メタボリック(代表取締役社長:西田和弘 本社:東京都渋谷区、以下メタボリック)は、合成保存料・合成着色料・合成甘味料不使用で自然派にこだわった粉末スムージー及びプロテイン『エンナチュラル』シリーズ(<http://www.mdc.co.jp/prmo/ennatural/>)を2014年より販売しております。

今回、“自分らしい朝”を見つけることを応援する朝活コミュニティ「Awesome Morning」

(<https://asmg.jp/>)の第7回イベントとして、「NYスタイルの朝食を食べて、学ぼう！野菜を楽しむ「サラダボウル」朝活Lesson」を2018年9月22日(土)に開催いたしました。

## 今自分に足りない栄養素を摂ろう！自分に合った野菜で体の内側からチャージ！

今年4月よりスタートした、“自分らしい朝”を見つけることを応援する朝活コミュニティ「Awesome Morning」はこれまで6回のコミュニティイベントを開催し、オウンドメディアやSNS基盤としたオンラインでの交流に加え、定期的に行うオフラインイベントで朝習慣を学んでいます。

今回は残暑で疲れやすい体の栄養補給のために、“野菜”についてフューチャーし、サラダボウル専門店『WithGreen (<http://withgreen.club/>)』とコラボレーション、野菜について学び、食べるイベントを開催いたしました。



## 旬の野菜はビタミン・ミネラルが豊富

## 残暑で疲れやすい体に！サラダボウルならカロリーも抑えられてヘルシー

イベントでは、WithGreen流のサラダボウルの作り方もレクチャーいただきました。産地から直送されてくる野菜は、日光や良い気候で育っているのでフレッシュで体にも優しいものになっております。その野菜を食べやすくカットして、ドレッシングとボウルを使って和えればサラダボウルの完成です。

WithGreenの武文さんからは「自宅で作る際にも、ボウルの中で和える事で、最後の一口まできちんと味がして、ドレッシングの使用量も少なくてすむので、カロリーも控えめになります。」とアドバイスも頂き、最後には参加者全員でサラダボウルの朝食を楽しみ、「あまり朝食を食べる習慣がなかったので、良いきっかけになった」「朝から野菜たっぷりの食事を皆で楽しめてできて満足した」といったお声も頂き、改めて食事に対する意識が高まったイベントでした。



## 「Awesome Morning」とは

「Awesome Morning」は、自分らしい朝を叶える女性のためのコミュニティ。もしもステキな朝を過ごせたら、今よりも余裕があって、自分にもやさしくできるはず。忙しいと後回しにしがちな“自分への思いやり”を朝の時間に作ってみませんか？

コミュニティメンバーは、オウンドメディアやFacebookを基盤としたオンラインでの交流に加え、定期的に開催するオフラインイベントで朝習慣を学んでいます。朝をステキに過ごしたい人や自分をアップデートしたい方はぜひお気軽にご参加下さい。

<Youtube 公式URL >

<https://youtu.be/EQJ56lZGdMc>



< Awesome Morning 公式URL <https://asmg.jp/>

< Peatix ページ > <https://asmg.peatix.com>

### ■ 商品概要

#### 『エンナチュラル グリーンスムージー』

スピルリナ・ブロッコリースプラウトなど20種類の野菜と果実をバランスよく配合し、レタス約2個分相当の食物繊維や1日分のマルチビタミンをプラスしたスムージー。毎日の朝のリセットにお召し上がりいただけます。

<希望小売価格>¥2,000(税別)

<販売店舗>全国のドラッグストア各店

<内容量>170g (10~20回分)

<エンナチュラル 公式URL > <http://www.mdc.co.jp/prmo/ennatural>

<エンナチュラル Instagram > [https://www.instagram.com/ennatural\\_smoothie](https://www.instagram.com/ennatural_smoothie)



#### 『イースト×エンザイム ダイエット<ゼリー>』

カラダ整ってスッキリ！100種類以上の野菜、果物、野草ぎゅっとつまった酵素ゼリー。「栄養バランスとダイエット」「代替食」「スッキリ」が気になる方に、カラダ整って スッキリ！酵素×酵母をリッチにチャージ、1食分のビタミン・ミネラル、キャンドルブッシュ、キダチアロエを配合。栄養機能食品【ビタミンB1】

<希望小売価格>¥ 213円(税別)

<販売店舗>全国のドラッグストア各店

<内容量>150g

<イースト×エンザイムダイエット 公式URL > <http://www.mdc.co.jp/prmo/yeastenzyme/>



すべての人に美と健康を。

株式会社メタボリックは、1991年(平成3年)10月に発足した、健康食品メーカーです。“メタボリック”は英語で、「新陳代謝の」という意味があることから、「健康と美容の基本は新陳代謝にある」という意味を込めて社名としています。そしてメタボリックは創業以来、一貫して最新の研究結果やお客様の声に耳を傾け、最新の注意と好奇心を持って商品開発・販売を行っています。日常生活を通じて健康づくりをサポートする役割を担うべく、新陳代謝にこだわり、より安全で安心な商品作りを通して、お客様の美と健康に貢献できるよう努力を続けてまいります。

<http://www.mdc.co.jp>

〈クレジット表記、及び一般のお客様からのお問合せ先〉  
メタボリックお客様相談室 TEL: 03-5333-0133 (平日10:00~17:00)