

**キッコーマンと武道フィットネス「B.I.F BY NERGY」がコラボレーション
空手×食のヘルスプログラム「FOOD & FITNESS」開催
メニューは、^{ゆきやめし}“幸也飯”でおなじみの寺井幸也さんがプロデュース
～11月27日より特設サイトにて参加者募集開始～**

キッコーマン株式会社は、「武道」をコンセプトにした女性専用のフィットネス「B.I.F BY NERGY(ビーアイエフ バイ ナージー)」(※)とコラボレーションし、「私は、たべて強くなる。」というメッセージを伝える、空手×食のヘルスプログラム「FOOD & FITNESS」を12月21日(金)より3カ月(予定)の期間限定で開催します。

「FOOD & FITNESS」は空手をコンセプトにした FITNESS パートに加えて、運動後に適した食材や正しい栄養の摂り方を学べる FOOD パートからなるキッコーマンの特別プログラムです。FOOD は、管理栄養士の米倉れい子氏が監修、料理研究家の寺井幸也氏プロデュースのもと“彩り豊かで、おいしく健康的な食事”を提供します。

参加者の募集は、11月27日(火)より FOOD & FITNESS 特設サイト「<https://kikkoman-sports.jp/foodandfitness/>」にて開始いたします。



また、「FOOD & FITNESS」のレシピやレッスンの様子も上記特設サイトにて順次掲載予定です。

全日本空手道連盟のオフィシャルスポンサーであるキッコーマンはこの活動を通して、「しっかり運動すること」と「ちゃんと食べること」の大切さを伝え、こころとからだの健康を応援します。

(※)「B.I.F BY NERGY(ビーアイエフ バイ ナージー)」とは、「株式会社ジュン」が提供する、「武道」の動きや作法を再解釈したプログラムによって日本人女性の「凛とした美しさ」を引き出すフィットネスです。

■ 「FOOD & FITNESS」とは

FOOD & FITNESS。それは「しっかり動く」と「ちゃんと食べる」をどちらも欠かさず、こころとからだの健康を目指すというキックマンからの新提案。その実践の場として「FOOD & FITNESS」があります。武道にインスパイアされた新感覚フィットネス「B.I.F」とのコラボレーションで実現したまったく新しいヘルスプログラムで、女性の「たべて強くなる」を応援します。

■ 「FOOD & FITNESS」プログラム

空手の形を応用したフィットネスを45分行ったのち、管理栄養士米倉れい子氏監修のもと、幸せ料理研究家寺井幸也氏プロデュースのFOODを堪能する計90分のプログラムです。定期的に通うことのできるSeason course(3カ月)と気軽にお試しできるTrial course(1回限定)をご用意しています。

●FITNESS パート

基本は「姿勢」と「呼吸」、そして「瞑想」。稽古を繰り返すほど、心と体のコントロールや自分を見る力、空手の動きが身につく達成感が得られます。伝統的な「武道」とエンターテインメント性豊かな演出で、「スタイリッシュ」な非日常感を味わえます。心も、体も、そして生き方までも、美しく、強く、しなやかでありたいあなたにこそふさわしい、かつてない新境地FITNESSです。



●FOOD パート

「しっかり動いて、ちゃんと食べる」という考えのもと、スポーツ栄養学に基づいてFITNESS後に最適な“彩り豊かで、おいしく健康的な食事”をご用意しています。

<5つのポイント>

- ①主食＋主菜＋副菜をしっかり食べる
- ②主食(穀物)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)は抜かない
- ③摂りづらい食物繊維を摂るために、未精製の食品を積極的にチョイス
- ④サラダ以外でも野菜をおいしく食べる
- ⑤遅めの夕食でも食材・調理方法を工夫して低脂質かつ消化のよいレシピに

<各テーマ>

各回の食事メニューは、それぞれ“女性を応援する”ためのテーマを設定。

例えば、一汁三菜という「食事の基本形を意識したメニュー」や、「夜遅い日の食事メニュー」、「代謝アップ&体幹引き締めメニュー」など、日々の生活に役立つ食事の考え方とともに、メニューを提供いたします。

<メニュー例>

- ・TEMAKI: 焼き鮭といくらのたっぷりごましそ和え／まぐろ納豆、ひじきとしば漬けなど
- ・副菜 : カラフル大根と水菜、トマトのサラダ／れんこん、かぼちゃ、なすの煮物／わかめとえびの酢の物など
- ・メイン : ぶりのみそ麴漬け焼きなど
- ・スープ : 豆乳とかぶ、きのこのスープなど



■SPECIAL FOOD MENU 開発スタッフ



監修／米倉れい子

株式会社食 STORY 代表取締役、管理栄養士。

2000年からアスリートやフィットネス愛好家を対象にスポーツ栄養サポートを開始。セーリング、サッカー、野球などのサポート経験を持つ。また、2008年からは厚生労働省で栄養系技官として在籍。

その間、第3次食育推進基本計画や栄養成分表示の義務化など、栄養に関する施策立案などを担当する。

2017年4月から現職。



フードコーディネーター／寺井幸也

幸也飯株式会社 代表取締役。

料理家、クリエイターとして独自のセンスで演出される見た目も美しい料理や空間で、多くの女性モデルや

女優、ファッション関係者から圧倒的的支持を得ている。ケータリングの他、レシピ提供やフードスタイリング、

飲食店プロデュースなど幅広く活躍中。2017年には「幸也飯 彩り映える・おもてなしの作りおき」(辰巳出版)を発売。

■「FOOD & FITNESS」概要

プログラム名称 : FOOD & FITNESS

運営 : キックマン株式会社

場所 : B.I.F BY NERGY 原宿(東京都渋谷区神宮前 4-31-12 原宿ゼロゲート 4F)

特設サイト : <https://kikkoman-sports.jp/foodandfitness/>

■募集要項

プログラムは、定期的に通うことのできる「Season course」と、気軽に1回限定で体験できる「Trial course」をご用意。特設サイトからご応募いただけます。いずれも女性限定となります。

<Season course>

募集期間 : 2018年11月27日(火)12:00 ~ 12月12日(水)23:59 ※応募者が多数の場合、抽選となります。

体験回数 : 月4回×3カ月=全12回

日時(予定) : 1月12日(土)・19日(土)・26日(土)・2月2日(土) 各日19:30~21:00

以降の日程は当選者に、メールにて連絡いたします。

費用 : 15,000円(税別)／月額(B.I.F 通常プログラムにも参加可能)

<Trial course>

募集期間 : 特設サイトより随時お申し込み可 ※先着順となります。

日時(予定) : 12月21日(金)・1月11日(金)・12日(土)・19日(土)・25日(金)・26日(土)・2月2日(土)

各日19:30~21:00 以降の日程は特設サイトで順次公開いたします。

費用 : 2,000円(税別)／1回

■消費者お問い合わせ先

キックマンお客様相談センター TEL 0120-120358