

《プレスセミナー&試食会のご案内》

塩分約 **50%カット** でおいしい新調理法！

「減塩水」セミナー&試食会 開催

～常識をくつがえす減塩調理の決定版～

■ 日 時 : 2015年4月17日(金) 第1部 11:00~13:00(受付開始 10:45~)

第2部 15:00~17:00(受付開始 14:45~)

■ 場 所 : スタジオナッツ (東京都目黒区東山2-14-5)

謹啓 時下ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、常識をくつがえす減塩調理の決定版『ラクうま! 減塩水レシピ』の出版を記念して、“毎日、無理なく続けられる”減塩料理法である「減塩水」の調理に関するプレスセミナー&試食会を2015年4月17日(金)に、下記の要領で開催いたします。

今回は、本年2月16日に発売しましたムック本『ラクうま! 減塩水レシピ』の料理監修をされた、料理家・栄養士である小田真規子先生より直接、目の前で調理をしながら、減塩水をつかった調理法や最新の減塩調理法をプレゼンテーションしていただきます。また、その後、減塩水で調理した料理をご試食していただきます。ご多忙とは存じますが、ご出席賜りますようお願い申し上げます。



『ラクうま! 減塩水レシピ』

敬白

— 記 —

【日 程】 2015年4月17日(金) 第1部 11:00~13:00 (受付開始 10:45~)
第2部 15:00~17:00 (受付開始 14:45~)

【場 所】 スタジオナッツ
〒153-0043 東京都目黒区東山2-14-5
TEL: 03-5725-2550
(最寄駅) 田園都市線: 池尻大橋駅より徒歩約7~8分
東急東横線: 中目黒駅より徒歩約15分

【講 師】 料理家・栄養士 小田真規子

【内 容】 減塩水の調理法のプレゼンテーションについて
減塩水のレシピの試食会



小田真規子 プロフィール

女子栄養大学短期大学部卒業後、香川専門学校製菓科で製菓を学ぶ。料理家のアシスタントを務めたあと、1998年に独立スタジオナッツを設立。高血圧の予防に役立つ「減塩水」レシピを考案するほか、『きょうの料理』『オレンジページ』『ESSE』などの料理関連雑誌、企業のPR誌にオリジナルの料理やお菓子のレシピを発表している。『きょうの料理』(NHK)、『おかずのクッキング』(テレビ朝日)など、テレビ料理番組への出演も多い。電子レンジ・炊飯器・オーブンなどの調理器具を駆使したメニュー開発も得意とし、調理家電メーカーや食品会社のアドバイザーを歴任。

4月から食塩摂取目標引き下げスタート!

4月から食塩の摂取目標量が引き下げられます。厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」を5年ぶりに改定。減塩が高血圧など生活習慣病の予防につながることから、食塩の摂取目標量の値が変更されました。18歳以上で1日あたり、男性は9グラム未満から8グラム未満、女性は7.5グラム未満から7グラム未満に引き下げられました。最近の調査では、食塩過多は血圧だけでなく、胃がんにも関係があるとされてきています。

《お問い合わせ先》 株式会社宝島社 広報課

〒102-8388 東京都千代田区一番町25番地 TEL 03-3239-0967 FAX 03-3288-1305

4/1スタート 厚生省 塩分摂取目標量引き下げ 2015年4月吉日

塩分約**50%** カット！ 簡単**新**調理法

食塩過多は血圧だけでなく、胃がんにも関係!?

厚生省
塩分摂取目標量を
厳格化

4月から食塩の摂取目標量が引き下げられる。厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」を5年ぶりに改定。減塩が高血圧など生活習慣病の予防につながることから、食塩の摂取目標量の値が変更されました。18歳以上で1日あたり、男性は**9グラム未満から8グラム未満**、女性は**7.5グラム未満から7グラム未満**に引き下げられました。 (出典：東京新聞 2月17日記事より)

塩分を約50%抑えられる減塩水とは!?

「減塩」というと、「薄味で美味しくない」「だしをとる手間隙がかかる」といったイメージを持つ人が多いでしょう。そんなお悩みを解決する画期的な調理法が「減塩水」です！減塩水とは、その名の通り「塩を溶かした塩水」のこと。2種類の減塩水を使って料理するだけで、味はシッカリ、塩分を劇的に減らすことができます！



➡ **半分に!**

● ポイントは2種類の「減塩水」の使い分け



料理家・栄養士
小田真規子

塩分濃度 **12%**
濃い減塩水

塩分濃度 **2%**
薄い減塩水

【POINT 1】

濃度12%の「濃い減塩水」で、素材に下味をしっかりとつけることで、素材本来のうまみを引き出すこともでき、仕上げの調味料も少量ですみます。

【POINT 2】

濃度2%の「薄い減塩水」は、主に仕上げの微調整、テーブルで追加する調味料として使います。液体だから少量でも全体に塩味がなじみます！

減塩効果だけじゃない！
5つのメリット!

- ✓ 液体だから計量が簡単
- ✓ カロリーが減る!
- ✓ だしがいらない
- ✓ まんべんなく味がつく
- ✓ 肉がやわらかくなる



味付けしっかり!
減塩レシピを65品目掲載!
主菜・副菜・汁物...
最大-7gの減塩レシピも!

2015年2月16日発売
TJ MOOK『らくうま! 減塩水レシピ』
定価：830円+税
判型A4判変型

塩分が半分以下に!!



【鶏手羽先のスパイス焼き】



【酢豚】

◀取材・スケジュール調整などお気軽にご連絡ください!▶

株式会社宝島社 広報課

〒102-8388東京都千代田区一番町25番地 TEL 03-3239-0967 FAX 03-3288-1305

出欠連絡ファックス用紙

誠に勝手ではございますが、会場内取材スペースの関係上、出欠とご連絡先などをご記入の上、
4月15日（水）18：00までにファックスにてご返信ください。

送り先 FAX 03-3288-1305

◆第1部 11：00～13：00（受付開始 10：45～）

ご出席

ご欠席

◆第2部 15：00～17：00（受付開始 14：45～）

ご出席

ご欠席

（□欄に印をおつけください）

貴社名： _____

掲載予定メディア名： _____

※テレビ／新聞／雑誌の場合で、Webでの掲載もある際には、以下にWeb媒体名もご記入ください。

部署名： _____

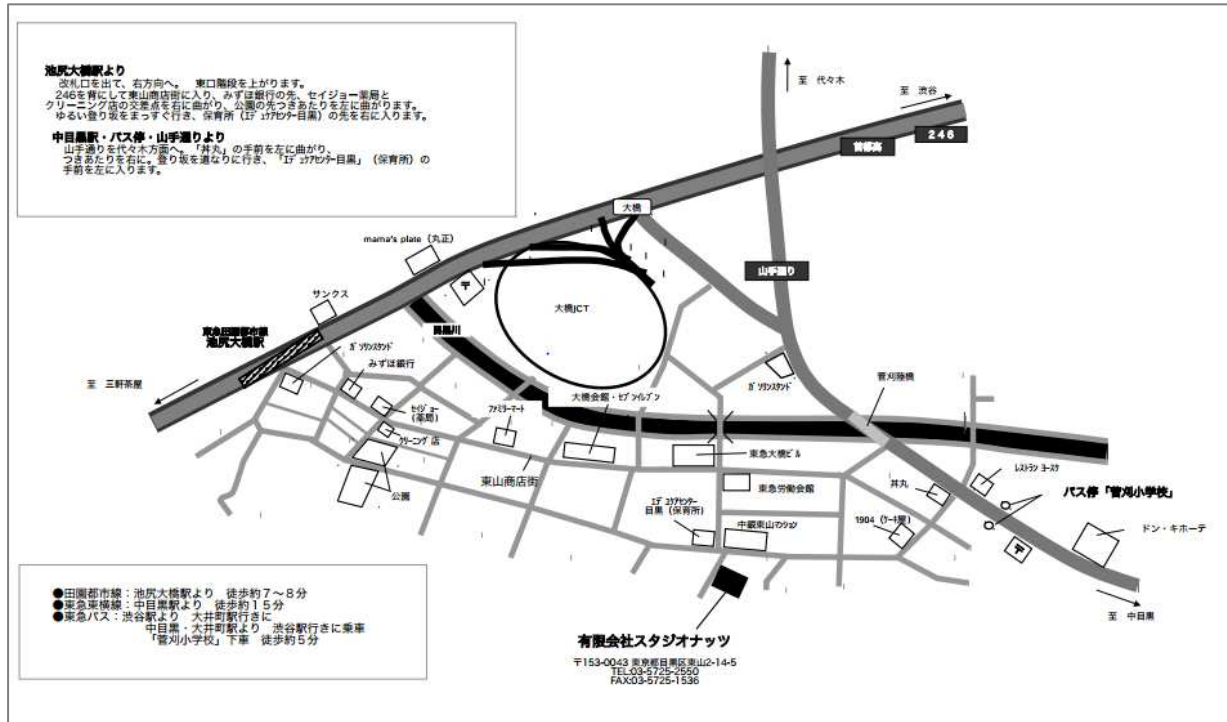
御芳名： _____ ※計 名様

電話番号： _____

FAX番号： _____

通信欄（連絡事項などがございましたらご記入ください）

〈会場のご案内〉



スタジオナッツ 〒153-0043 東京都目黒区東山 2-14-5

TEL : 03-5725-2550

最寄駅（田園都市線）池尻大橋駅より徒歩約7～8分
 （東急東横線）中目黒駅より徒歩約15分