

各位

株式会社メディアシーク

マクロビオティックを手軽に実践 「1週間献立レシピ」と「お買い物リスト」の提供を開始！

株式会社メディアシーク（本社：東京都港区、代表取締役：西尾直紀）は、マクロビオティックの情報を提供する携帯電話公式サイト「Beauty マクロビオ」で、マクロビオティックを手軽に実践するための1週間の献立見本「1週間献立レシピ」の提供を開始しました。同時に、食材をムダなく利用するための「お買い物リスト」も提供します。

■気軽に始めるきっかけの提供

マクロビオティックを実践してみたいけど、毎日の食事となると、「献立の立て方がわからない」「バランスのよい組み合わせは？」という声を多く頂きます。また「一度買った野菜を使い切れない。」といったこともあるようです。

そこで、この夏の1週間、朝・昼・晩×7日間の「1週間献立レシピ」をご用意しました。極力無駄のない1週間分の「お買い物リスト」や、マクロビオティックの視点からみた献立の立て方のポイント等もご紹介します。

マクロビオティックを体験する第1ステップとして、まずは1週間のお試しをご提案します。

■「1週間献立レシピ」とは

【1】 1週間の献立見本レシピ

夏の1週間、朝・昼・晩×7日間のレシピを配信しています。

メニューは玄米ごはんをはじめ、サンドウィッチやパスタ、お肉を使わないお肉風料理など、バラエティ豊かな内容になっています。

《朝食メニュー》



朝は小食で。

《昼食メニュー》



昼は軽めに。

《夕食メニュー》



朝昼よりガッツリと。

【2】 1週間のお買い物リスト

献立見本に合わせた1週間の「お買い物リスト」をご用意します。

週末にまとめてお買い物ものをすれば、無駄使いもなくなります。

【3】 季節に合わせた味付けや調理方法をアドバイス

マクロビオティックでは、季節によって味付けや調理方法を変えていきます。提供する季節ごとの1週間献立レシピに合わせた調理方法や味付けもアドバイスする予定です。

【4】 献立の立て方、バランス調整のコツをアドバイス

例えば、一日の食事の中で不足している栄養素があったとき、何で調整するといいか…など、目からウロコの技ありアドバイスをご覧になれます。

【5】 献立はインストラクターによる指導

献立レシピの制作は、KIJ*認定マクロビオティックインストラクターの渡邊幸子先生にご協力いただいています。



■こんな方にオススメです！

- ◆マクロビオティック初心者の方
- ◆マクロビオティックをそこそこ実践されている方
- ◆本格的な夏を前に、健康的にダイエットしたい方
- ◆最近、疲れが取れないな…という方
- ◆食の安全が気になる方
- ◆とりあえず1週間だけ試してみたい方

<Beauty マクロビオ概要>

- ◆ サイト名：Beauty マクロビオ
- ◆ 内 容：Beauty マクロビオは日本初の公式携帯電話向けマクロビオティック情報サイト。マクロビオティック初心者に向けて、マクロビオティックライフスタイルを提案しています。マクロビオティックに関する情報提供、レシピ検索、専門家からのアドバイス提供、診断チェック&クイズ、レシピバランスチェック、ダイアリー、オーガニックレストランやショップ検索、掲示板等のコミュニティ、ショッピングなどサービス満載のサイトです。
- ◆ アクセス：imode→メニューリスト→健康/医学/病気→健康→Beauty マクロビオ
Ezweb→カテゴリー（メニューリスト）→生活情報→健康・医療・ダイエット→健康医療→Beauty マクロビオ
Yahoo!ケータイ→メニューリスト→くらし・健康→レシピ→Beauty マクロビオ
- ◆ 利 用 料：月額 315 円(税込)
- ◆ 運営会社：株式会社メディアシーク



※KIJ (KUSHI Institute of Japan) とは

穀物を主体に、日本古来の伝統食を基本としたマクロビオティックの理論と実践の普及、指導者養成に向けたさまざまな活動を展開している団体です。
URL：<http://www.kijapan.jp/>

<<1週間献立レシピ画面見本>>

- メディアシークロゴは株式会社メディアシークの登録商標です
- その他記載されている会社名及び商品名/サービス名は各社の商標または登録商標です。