

平成 28 年 2 月 1 日

報道関係各位

全国農業協同組合連合会（JA全農）
株式会社ルネサンス

おにぎりトレーニングで無理なくダイエット！ JA全農とルネサンスが「おにぎりダイエット」のプログラムを共同開発

～2月1日よりオリジナル WEB サイトで掲載、
全国のスポーツクラブ ルネサンス 90 店舗でも2月 15 日より体験キャンペーンを実施～

JA全農と株式会社ルネサンスはおにぎりを食べ、トレーニングをすることで無理なく減量する「おにぎりダイエットプログラム」を開発いたしました。

開発過程では、1か月間のモニター4名による実証テストを行い、平均4.4kg減量という結果が得られました。

つきましては、2016年2月1日（月）より、オリジナルWEBサイト（URL：<http://onigiridiet.com>）を立ち上げるなどPR活動を通じて普及をすすめるとともに、全国のスポーツクラブ ルネサンス 90 店舗にて「おにぎりダイエットプログラム」が体験できるキャンペーンを実施いたします。

■「おにぎりダイエット」開発背景

近年ブームの「炭水化物抜きダイエット」は、炭水化物の摂取比率を制限して摂取カロリーを減らす食事法です。過剰に炭水化物を制限すると、筋肉量が減りリバウンドしやすい体質に変化、また、ストレスも感じやすくなり体も心も不調を抱えかねません。

日本人が昔から食べ親しんできたお米は、炭水化物だけでなく豊富な栄養素を含み、パンよりも脂質が低く、低カロリーで腹持ちが良く、血糖値の上昇が緩やかでダイエット時におすすめの食材です。

そこで今回、米食の代表的なメニューである“おにぎり”と、身体を動かすトレーニングを組み合わせた健康的で無理なく行えるダイエットプログラムを開発しました。“おにぎり”は、様々な具材と組み合わせることで栄養を補うことができるうえ、1個単位でのカロリー計算が簡単です。何より、日本人の多くが欠かすことのできないお米を我慢することなく上手に摂って、より継続しやすいプログラムにしています。

※「おにぎり」や「おかず」の推奨メニューは、管理栄養士の柴田真希さんが監修。プログラムの詳細は別紙をご覧ください

■「おにぎりダイエットプログラム」体験キャンペーン

全国のルネサンス店舗にて、「おにぎりダイエット」の1か月集中プログラムを体感いただけるキャンペーンを2月15日（月）より実施。トレーナーが個別におにぎりを取り入れた食事を指導しトレーニングをサポートします。最後までプログラムを実践いただいた方にはお米2kgを進呈します。



■ 1 か月間のモニター実証テスト結果

開発過程で行った4名による1か月のモニター実証テストでは、平均4.4kgの減量となりました。

モニター実証テスト結果

実施時期: 2015年11月中旬～2015年12月中旬の約1か月間

実施内容: モニター4名によるプログラムが推奨する食事(おにぎりとおかず)とルネサンスでのトレーニング(週2回計8回)を実践

モニター	食事摂取状況	体重			
		プログラム開始時	プログラム開始2週間後	プログラム終了時	増減 (「終了時」-「開始時」)
A 34才 男性	期間中、1日平均おにぎり約5個とおかず適量を摂取	86.5kg	81.4kg	78.6kg	-7.9kg
B 53才 男性	期間中、1日平均おにぎり約3個とおかず適量を摂取 ※米のほかにパンやパスタも時々摂取した	85.1kg	84.6kg	82.2kg	-2.9kg
C 21才 女性	期間中、1日平均おにぎり約3個とおかず適量を摂取	50.9kg	49.4kg	48.8kg	-2.1kg
D 47才 女性	期間中、1日平均おにぎり約2個とおかず適量を摂取	62.5kg	60.9kg	57.8kg	-4.7kg
※おにぎりではなく白米を摂った場合は、白米100g=おにぎり1個として換算				平均	-4.4kg

＜モニターの感想＞ ※一部抜粋

おにぎりダイエットは初めて聞きましたが、カロリー計算が簡単だし、コンビニおにぎりなどで手軽にできるのがよかった。

J A全農は、安全で新鮮な国産農畜産物をお客様にお届けしています。フィットネス事業を展開する株式会社ルネサンスは、健康で快適なライフスタイルをお客様に提案しています。“食”と“運動”で“健康な体づくり”のお手伝いができないかという両者の想いが合致し、この度のプログラム開発に至りました。今後も、J A全農と株式会社ルネサンスは皆様の健康的な生活をサポートするため同プログラムを普及していきます。

＜この件に関するお問い合わせ＞

■ J A全農「おにぎりダイエットプログラム」PR事務局

(共同ピーアール株式会社内) 小島・山本・渡邊 TEL:03-3571-5238 FAX:03-3571-5380

■ 株式会社ルネサンス

パブリックリレーション部: 芝原・村角 (むらづみ) TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898

URL: <http://www.s-renaissance.co.jp/>

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

< 「おにぎりダイエットプログラム」 概要 >

【名称】 「おにぎりダイエットプログラム」

【提供開始日】 オリジナルWEB サイト掲載 (URL : <http://onigiridiet.com>)
2016年2月1日(月) オープン

全国のスポーツクラブ ルネサンス 90 店舗での体験キャンペーン

※一部、テニス・スイミング単体店舗を除く

2016年2月15日(月) スタート

(2月15日～2月29日 参加者募集期間、3月1日よりプログラム開始)

※店舗によってプログラムの開始が早まる場合があります

※店舗ごとに定員に届き次第、キャンペーンは終了いたします

【内容】

おにぎりダイエットの かんたん3ステップ!

ステップ① 1日の消費カロリーを知る/ステップ② 1日のおにぎり個数を決める/ステップ③ 体を動かす

- ・年代/性別の基礎代謝量×生活活動強度指数で1日の消費カロリーがわかる計算式を紹介。
- ・消費カロリーに合わせて、おにぎりを中心とした食事のとり方、推奨する食事メニューやトレーニングメニューを紹介。

(食事メニュー 一部抜粋)

たんぱく質が摂れるおにぎり: 「鮭のおにぎり」「豚しょうが焼きのおにぎらず」など

ビタミンが摂れるおにぎり: 「カレーピラフおにぎり」「レーズンとパセリの玄米おにぎり」など

ミネラルが摂れるおにぎり: 「梅干しのおにぎり」「桜えびと青のりのおにぎり」など

タンパク質が摂れるおかず: 「鶏の唐揚げ」「卵焼き」など

食物繊維が摂れるおかず: 「きんぴらごぼう」「いんげんとしめじのごま和え」など



【プログラム監修者】

トレーニング監修

(株)ルネサンス スポーツクラブ事業企画部ソフト開発チーム

課長 安藤 誉

スポーツクラブ内外のダイエットプログラム、トレーニングプログラムの開発からトレーナー育成に専門担当者として携わる。各種企業の出版物、WEB 媒体のフィットネスコンテンツ監修を数多く手がけ、昨年、解剖学系エクササイズの名著で200万部発行されたベストセラーの続編「ドラヴィエのコアトレーニングアナトミ」を全監修。

レシピ監修

管理栄養士 柴田 真希

女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。27年間悩み続けた便秘を3日で治した「雑穀」や「米食の素晴らしさ」を広めるべく、雑穀のブランド「美穀小町」を立ち上げる。現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB 媒体にレシピ・コラムの掲載、食品メーカーのコンサルや飲食店のプロデュースなどを手がける。

「私は『炭水化物』を食べてキレイにやせました。」「ココナッツオイル使いこなし事典」(共に世界文化社)、「しっかりごはん」とシンプルおかず『おなかやせ定食』(主婦の友社)、「女子栄養大学の雑穀レシピ」(PHP 出版)、「簡単! 美腸レシピ」(エイムック)など著書多数。



※「おにぎりダイエット」リーフレットより抜粋

「おにぎりダイエット」話題の「レジスタントスターチ」。

おにぎりダイエットのベースにあるのがレジスタントスターチ(難消化性デンプン)の存在。糖として消化されにくいデンプンです。ごはんは、温かいままよりも冷えたほうがレジスタントスターチの量が増えます。冷たいごはんの代わりとして、冷たいごはんはデンプンが吸収されにくいのです。

食後の血糖の上昇が速い。冷たいごはんやおにぎりは、レジスタントスターチの量は常温よりもより血糖の上昇がゆるやかです。 ※グラフはイメージです。

**なるほど！
これが
おにぎり
ダイエット**

**なぜ、おにぎりで
ダイエットできるの？**

近年、欧米各国からヘルシーな食事と注目されている和食。米、野菜、豆、海藻などを食べたいからって日本人には、おにぎりの必要はありませんでした。

おにぎりがダイエットに良いと言われる理由は、欧米の食事のように脂肪を摂りすぎることがないから。また、主食のお米にミネラル、ビタミン、たんぱく質等が摂れる食材を組み合わせて、1食の食事として成り立つ栄養バランスに優れた食べ物だから。そして、おにぎり1個のカロリーを覚えれば、食事のカロリー計算がカンタンだからです。

お米1合でおにぎり3個(1個約100g)

**おにぎり+トレーニングで、
効率ダイエット。**

炭水化物制限をして摂取カロリーを減らせば、短期的な効果を得ることは可能です。しかし、それは反動が起こりがち。炭水化物を戻したとたんリバウンドすることになりかねません。リバウンドを繰り返すと体はどんどん衰えていく。無茶な食事制限をすることで悪循環に。これでは健康的なおにぎりダイエットを続けることはできません。脂肪の少ないおにぎりを食べてトレーニングを行えば、ごはんの糖質は優先的に運動のエネルギー源となってくれます。トレーニングができない日はおにぎりの個数を減らすなどのカロリーコントロールをして、ムリなく継続的なダイエットを実践しましょう。

お米の栄養学

お米はダイエットの敵じゃない。

「炭水化物抜きダイエット」のブームにより、お米を食べると太ると勘違いしている方がいます。お米は炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン、食物繊維にミネラルなどの栄養素をバランス良く含んでいます。パンや麺類などの炭水化物と異なり、ごはんは塩分やコレステロールを含みません。同じ量なら、パンよりもごはんの方が低カロリー。お米は食べる量を手でコントロールすれば、ダイエットの敵ではなく味方になる食材です。ごはんを中心としたバランスの良い食事、健康的なおにぎりダイエットを身につけましょう。

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の(A)表(B)表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重をかけると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

A 基礎代謝基準値 **B 生活活動指数** **C 体重** **消費カロリー**

× × kg = kcal

A 基礎代謝基準値		B 生活活動指数				
年齢	男性	女性	ジム	週1回	週1回	週2回以上
18~29	24.0	23.6	生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)
30~49	22.3	21.7	指数	1,3	1,5	1,7
50~69	21.5	20.7				
70以上	21.5	20.7				

たとえば 60歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合
(A)21.5 × (B)1.5 × (C)70(kg) = 約2,258kcal

**おにぎりダイエット
プログラムを
実践していきましょう。**

ダイエットは、体を使うエネルギー(消費カロリー)よりも食事のエネルギー(摂取カロリー)を低く抑えることが肝心です。

おにぎりダイエットプログラムは、自分の消費エネルギーに合わせておにぎりでカンタンに食事のカロリーをコントロールするダイエット法です。代謝量は年齢や体格、活動量によって一人一人異なりますので、まずは自分の消費エネルギーを知ることからはじめましょう。

まずは、「1日の消費エネルギー」を理解しよう

私たちが1日に使うエネルギーは、大きく分けて左の3つ。中でも基礎代謝の占める割合が大きくなっています。トレーニングで筋肉をつけると、基礎代謝量があがるため、筋力はダイエットの効率アップにつながります。

基礎代謝 生命活動を維持するために何もせずしていても消費するエネルギー。身体が大きいと、同じ体重の場合、筋力が占める割合が大きいほど高い。

活動代謝 日常生活や運動で消費するエネルギー。活動量が多ければ消費するエネルギーも多くなる。

DIT 食事誘発性熱産生のこと。食事をとると、咀嚼することや消化活動で消費するエネルギーも、よく噛むことや、小分けの食事を数多くする方が高くなる。

組織・会社概要

全国農業協同組合連合会	
代表者	代表理事理事長 成清 一臣
所在地	本所 〒100-6832 千代田区大手町 1-3-1 JA ビル
出資金	1,152 億 6,660 万円
設立年月日	1972 年 3 月 30 日
職員数	8,067 名
事業内容	生産資材・生活用品の供給と共同利用施設の設置 農畜産物の運搬・加工・貯蔵または販売 農業技術・農業経営向上のための教育 連合農業倉庫の経営 家畜市場の設置 運送事業 建築設計および工事監理 海外の農協組織と提携した農業の開発協力

株式会社ルネサンス	
代表者	代表取締役社長執行役員 吉田 正昭
所在地	東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3 階
資本金	22 億 1,038 万円
創業	1979 年 10 月
従業員数	1,038 名 (2015 年 3 月 31 日現在)
会員数	個人会員 405 千人 (2015 年 12 月 31 日現在)
施設数	133 店舗 (2016 年 12 月 31 日現在)
事業内容	フィットネスクラブ、スイミングスクール、テニススクール、ゴルフスクール等のスポーツクラブ事業及びその関連事業