

ミスユニバースジャパン公式講師や管理栄養士監修  
毎月 0.5kg～1kg 減の大人女子向け健康ダイエットが実践できる  
『**低 GI ゆるダイエット委員会**』 設立  
～リバウンドゼロのダイエットに役立つ情報を毎日発信～

株式会社えんぱく生活(本社：東京都中央区 代表取締役：高 佳子)は、ミスユニバースジャパン公式講師や管理栄養士、プロのパーソナルトレーナーなどをメンバーに迎え、リバウンドゼロのダイエットをサポートする大人女子向けの『低 GI ゆるダイエット委員会』を2015年3月26日(木)に設立します。

「低 GI ゆるダイエット」は、「低 GI 食品」を取り入れたダイエット法です。「低 GI 食品」は、血糖値の急激な上昇を防ぎ、肥満の原因となる脂肪を作りだす「インスリン」の分泌を抑えることができます。

えんぱく生活は、この働きに注目し、低 GI 食品を気軽に摂り入れることで、普段の生活リズムを維持しながら、効率的に痩せることができるダイエット法を推進する目的で「低 GI ゆるダイエット委員会」を新たに設立しました。

「低 GI ゆるダイエット委員会」は、「GI 値※」の低い「低 GI 食品」に関する幅広い情報を毎日発信することで、キレイになりたい大人女子が気軽に楽しく「低 GI ゆるダイエット」を実践できる環境を整え、毎月 0.5kg～1kg 減の健康ダイエットの成功を目指します。例えば、同じ麺類でも「うどん」は高 GI 食品で「そば」は低 GI 食品だったり、食事のはじめに低 GI 食品を摂取すると血糖値の上昇を抑制しダイエットに効果的といったウチクなどのダイエットに役立つ情報を収集することができます。

今後は、各専門家監修による「低 GI 食品」に関する情報発信にとどまらず、美容カフェとのコラボメニューの開発やイベントの開催を行うなど、キレイになりたい大人女子にとって価値ある情報を提供予定です。

※「GI 値」・・・グリセミックインデックスの略。取り込んだ糖質が体内でエネルギーに変換される速さを数値で表したもの。GI 値が高いほどエネルギーに変換されるまでの時間が早く低いほど時間がかかる食品。

## ■ 「低 GI ゆるダイエット委員会」の3つの特長 ■

### ①プロが監修した「低 GI ゆるダイエット」が実践できる

ミスユニバースジャパン公式講師や管理栄養士、プロのパーソナルトレーナーなどの各専門家による体の内側と外側からキレイになるためのアドバイスや参考情報をもとに、低 GI ゆるダイエットに挑戦できます。

## ②同じ目標を持った仲間とつながれる

本委員会の SNS にて、同じ目的を持った仲間とつながって、毎月 0.5kg~1kg 減の健康ダイエットを一緒に目指すことができます。

### ■低 GI ゆるダイエット委員会フェイスブックページ

<https://www.facebook.com/yuru.gi.diet>

※委員会公式 HP を 4 月 15 日に公開予定です。

## ③オリジナルイベントに参加できる

美容クリニック『TI CLINIC』が運営するカフェ『TI. CAFÉ』とコラボレーションし、共同メニューの開発やオリジナルイベントを開催します。また、穀物の中でも低 GI 食品であり食物繊維が豊富な「えん麦」を使ったレシピの開発やヘルシーなメニューを提供するイベント等を実施し、低 GI についての啓蒙を行います。

### 〈プロジェクトメンバー〉

#### ● 株式会社えんばく生活 <http://www.oatlife.co.jp/>

#### ● TI クリニック 理事長 田原 一郎さん

・ TI CLINIC <http://www.ticlinic.com>      ・ TI.CAFE <http://ticafe.jp>

医学博士/日本外科学会専門医/日本消化器病学会専門医/日本消化器内視鏡学会専門医/日本抗加齢医学会専門医  
/ミスユニバース日本大会審査員/ミスユニバースジャパン公式講師

#### ● 和洋女子大学家政学群客員教授 王堂 哲さん

薬剤師。医薬品業界で長年、新薬の製造にかかわった後、「L-カルニチン」等の成分について研究。現在はえんばく生活の顧問も勤める。

#### ● 管理栄養士/フードコーディネーター/ヘルスコーチ 佐野ひとみさん

病院や特別養護老人ホームなどでの献立作成、生活習慣病栄養相談、メタボリック症候群の方への特定保健指導に携わる。現在はダイエットコーチングやフードフォトスタイリングを中心に活動中。

#### ● パーソナルトレーナー/カイロプラクター 青木 哲雄さん

有名ジムにてパーソナルトレーナーとして勤務し、著名人やスポーツ選手等のパーソナルトレーナーとして活躍後、独立。現在はカイロプラクターの資格を取得し、けがや腰痛、肩こりなどのサポートもできるパーソナルトレーナーとして活動中。

【この件に関する報道機関からのお問い合わせ】

(株)えんばく生活 広報担当：黒岩 船木  
TEL:03-5542-0866 E-mail : [press@oatlife.co.jp](mailto:press@oatlife.co.jp)