

メディアで話題の栄養素！大人に嬉しい“たんぱくスイーツレシピ”を開発



美味しさと健康をプロデュースする商品／レシピ開発を行う株式会社Smile meal(所在地：東京都江東区、代表取締役：渥美まゆ美)は、[2022年4月28日](#)に扶桑社から発売された健康レシピ本「やせる！血糖値の改善！高血圧の予防に！カーブスの健康たんぱく質ごはん」のレシピ開発を担当いたしました。

発売を記念して、本編には未掲載の「たんぱくスイーツレシピ」をSmile mealホームページ(<https://www.smile-meal.com/information/post4520/>)にて公開中です。今回ご紹介するのは、たんぱく質が豊富なヘルシー食材の代名詞としてもおなじみの“豆腐”を原材料に使用したオリジナルスイーツです。試行錯誤を重ね、ヘルシースイーツとは思えない濃厚でリッチな味わいを実現しました。

公開中のレシピの1つ「ほろにがコーヒームース」は、1食あたり80gの豆腐を使用しており、たんぱく質5gが摂取できます。Smile mealホームページ(<https://www.smile-meal.com/information/post4520/>)では、家庭向けレシピのほか業務用レシピも提供しており、飲食店や食品メーカーでの活用も可能です。

たんぱく質は3度の食事ですっきりとることが大切。補えない分は、たんぱく質豊富なスイーツとして召し上がっていただくことで、おやつで摂りすぎることの多い糖質・脂質を控えながら、たんぱく質をしっかりカバーすることができます。

■書籍「カーブスの健康たんぱく質ごはん」について

〈たん活〉で、太りにくくて、疲れにくいカラダに！

私たちの体重の5分の1を占める「たんぱく質」は、筋肉・骨・血管などを作るために欠かすことのできない栄養素の一つです。

だからこそ、たんぱく質不足に陥ると、筋力の低下だけでなく、血管の老化や骨密度の低下、免疫機能の乱れ、睡眠障害など、さまざまな不調を引き起こす一因となります。

本書では、(株)Smile

meal監修の15分以内で簡単に調理できるたんぱく質たっぷりの主食／主菜メニューをはじめ、たんぱく質の働きと様々な不調との関連性をわかりやすく解説。たんぱく質を効率的に摂取するのに役立つポイントや食材辞典も多数掲載し、大人の〈たん活〉をサポートします。

<書籍概要>

タイトル： やせる！血糖値の改善！高血圧の予防に！カーブスの健康たんぱく質ごはん

著者： 監修 立命館大学スポーツ健康科学部教授 藤田聡

企画監修 カーブス

レシピ監修 管理栄養士 渥美まゆ美／Smile meal

発売日：2022年4月28日(木)

発行元：扶桑社

■渥美 まゆ美 [レシピ監修]プロフィール

保育園勤務、健保組合、大手料理教室の講師を経て2016年株式会社Smilemeal設立。

食を通して人々の健康につながる料理の提案と企業の「売れる商品」を多数プロデュース。

<主な著書>

『世界一ラクチンな栄養ごはん』『同時に3品作りおき 朝つめるだけ弁当188』 他

<主なメディア出演>

NHK「ひるまえほっと」、テレビ朝日「スーパーJチャンネル」、日本テレビ「ヒルナンデス！」
他

■会社概要

商号：株式会社Smile meal

代表者：代表取締役 渥美 まゆ美

所在地：〒135-0042 [東京都江東区木場5-10-13](#) 白銀堂ビル801

事業内容：商品開発、レシピ開発、コンサルティング、健康セミナー講演、メディア出演等

URL：<https://www.smile-meal.com/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社Smile meal

お問い合わせフォーム：info@smile-meal.com

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>