

報道関係各位

株式会社トゥエンティーフォーセブン

Instagram フォロワー数 45 万人超の大人気ダイエットメディア 「24/7DIETER」から、初めてのレシピ本 『PFCバランスを整えるだけ！ やせるレシピ』が登場！

「24/7DELI&SWEETS」サイトおよび全国書店、電子書店にて発売中。

やせたい人必見！のダイエットメディア「24/7DIETER」を運営する株式会社トゥエンティーフォーセブン（代表取締役社長 小島礼大、本社：東京都港区、以下「24/7」）は、インスタグラムのコンテンツとして大人気を博してきた管理栄養士考案の美味しいダイエット向けのレシピを、今回初めて1冊の本として編纂。「インスタだと、まとまった形で見られないので、レシピ本を出して欲しい！」「気がついたら、運動不足でコロナ太りに。毎日の食事を工夫して、どうにかしたい！」という多くのフォロワーからの声に応える形で発売を決定しました。



本著『PFCバランスを整えるだけ！ やせるレシピ』（講談社）は、管理栄養士考案による全87品のレシピを掲載。すべて作り置き可能、かつ糖質10g以下のダイエットメニューとしながらも、身体に嬉しいバランスのとれた栄養価と、食べて美味しい味にもこだわった内容としています。

さらに、すべてのレシピにタンパク質量、脂質量、炭水化物量、糖質量、カロリーが記載され、1日のPFCバランスを簡単に把握できます。

*PFC=Protein（タンパク質）、Fat（脂肪）、Carbohydrates（炭水化物）の頭文字をとった言葉で、ダイエット中の食事バランスにおける重要な指標。ダイエットは、これらの栄養バランスを考えながら行うことが効果的とされています。



*本著掲載レシピの画像

レシピのラインナップは、インスタでバズった大人気のメニューに加えて、インスタ未公開の新作レシピをなんと 46 品も新たに掲載！ インスタでも話題の「低糖質レシピ」の他に、「食べ応え抜群レシピ」「副菜レシピ」「高タンパクレシピ」などの料理を食材別に分類し、目的に応じて選べるようにわかりやすくカテゴリー分けされています。また何を作ろうか迷う時は、素材ごとに人気ランキングが付いているので参考にすると便利。特に、寒い季節に嬉しい「スープレシピ」や、忙しい時でもさまざまなバリエーションが手軽に楽しめる「下味冷凍のアレンジレシピ」は必見です！

どれも美味しそうで試したくなる&簡単で作り置きできるから続けたい、魅力いっぱいの「やせるレシピ」。リモートワークで家にいる時間が増えて、コロナ太りにお悩みの方に、さらには自炊の機会が増えて、レポートリーを増やしたいという方に。本書を片手に、美味しくてやせる理想のレシピをさっそく今日から作ってみませんか？

■ 新商品詳細

タイトル：『PFC バランスを整えるだけ! やせるレシピ』

出版社：講談社

販売先：「24/7DELI&SWEETS」サイト、全国書店、電子書店（Amazon, 楽天ブックスなど）

定価：税抜本体 1,400 円（税込 1,540 円）

ページ数：120P（レシピ数：87 品）

ISBN：978-4-06-522166-2

<発売日詳細>

- ・「24/7DELI&SWEETS」内、(<https://247xh.com/rbookvoce>) および全国書店は 1 月 22 日より発売開始。
- ・Amazon、楽天ブックスなどの電子書店は 1 月 25 日より発売開始。

- ・講談社 BOOK 倶楽部

<https://bookclub.kodansha.co.jp/product?item=0000348607>

■ 会社概要

株式会社トゥエンティーフォーセブン

代表者：代表取締役社長 小島礼大

設立：2007年12月28日

本社：東京都港区愛宕2-5-1 愛宕グリーンヒルズ MORI タワー36F

URL：<https://247group.co.jp/>

事業内容：パーソナルトレーニングジムの運営、WEBサービスメディア、AI事業、ほか健康関連商品の販売とマーケティングを軸に事業展開を開始。2012年には「3食食べるダイエット」をメソッドの一つとした完全個室マンツーマンのパーソナルトレーニング事業「24/7 Workout」（2020年6月時点71店舗）を展開し、2019年11月に東証マザーズ上場。2020年3月に、低糖質食品事業を本格的にスタートし、「パーソナル事業」「AI事業」「ECでの食品販売事業」の三位一体のビジネスモデルで、相互に得られる知見と情報のシナジー効果を発揮しながら新たな価値の構築に取り組んでまいります。

<一般のお客様からの商品に関するお問い合わせ先はこちら>

株式会社トゥエンティーフォーセブン

info@247deli.jp

以 上

<本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先>

株式会社トゥエンティーフォーセブン／PR担当

BULLSEYE PR

担当：宮田・大仲

TEL：03-6452-6277

MAIL：247deli_pr@bullseyecom.co.jp