

■Press Release

各位

2016 年 8 月 4 日

なんとパリでも話題沸騰中！

パリ在中日本人ブロガーからも美食ごはんとして大好評

「ライザップごはん」が累計 5 万部、「自宅でできるライザップ」シリーズが累計 24 万部を突破！

当社子会社である RIZAP 株式会社（本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健）が協力し発売したライザップ公式書籍『自宅でできるライザップ』シリーズの“食事編”（扶桑社）と『ライザップごはん 決定版 おうちで簡単』（講談社）が、日本を離れ海を渡ったパリ在住の日本人パリジェンヌの間でも楽しめるレシピ本として大好評を頂いていることをお知らせいたします。書籍に掲載しているのは、パリの食材でも簡単にしてくれるライザップレシピ。「簡単な上にフランス人ウケ間違いなし！」「1 日 3 食食べてやせる、ただ痩せるだけでなく、しっかり食べてカラダの中から元気に綺麗になる！」「パリにライザップができれば運動＆食事と両面から一括トータルでしっかり管理してくれそう」など、うれしいお声をいただいております。

現在、『ライザップごはん 決定版 おうちで簡単』は累計 5 万部、『自宅でできるライザップ』食事編、運動編は累計で 24 万部を突破しており、ライザップへ通うお客様にもトレーニングの復習や減量期の低糖質レシピの参考に役立てていただいております。実際にライザップに通う医師の 90%が「ライザップで健康管理を行うことは有効」と答えたメソッドに沿った本書籍では、ダイエットを 3 日坊主にさせない、ライザップ独自の健康的に理想のカラダになるための秘密を掲載しております。

1 日の中で時間をかけて食事を楽しむフランス文化の食生活。その中でも健康的な生活を意識するパリジェンヌにとって目にも鮮やかで美味しいライザップの「低糖質」の食事は、きちんと食べられるのにヘルシー料理！と今人気です。今回は、パリでライザップレシピを楽しむ女性ブログをご紹介します。



レシピ本では、プロコッリーを使うんですが、ちょっと、今、プロコッリーは、早稲穂に悪いと聞き、買っていないので、代わりに、マッシュルームにしてみました。パリで売られている、ヘルシーな品。



これ、初めて作ったときの夫の反応がかなり良かったです！セルクル型持ってなかったんでアルミホイルで代用してみましたが、きれいにできました。こういうちょっとしたテクニックできれいに見えるのでおもてなしなんかに最適ですよ～簡単な上に、フランス人ウケ間違いなし！

＜ 本件に関するお問い合わせ ＞

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9689 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com

■在仏日本人パリエンスブログ URL

- ・ふらんぽん：<http://franpon.com/gourmet/1608011>
- ・La la la vie en France：<http://lalalaviefrance.com/gourmet/rizap>
- ・I♡ you from Paris：<http://ameblo.jp/hauoli0808/entry-12178591062.html>
- ・通訳・コーディネーター satomina- paris：<http://ameblo.jp/satomina-paris/entry-12180618107.html>

■リリース内の画像ダウンロード URL

<http://xfs.jp/nGuSVe>

書籍情報



【タイトル】『自宅できる RIZAP 食事編』

【価格】 本体 1 2 0 0 円 + 税

【サイズ等】 127P、A5 正寸 (148×210mm)

【商品概要】「栄養管理」や「食事法」「サプリメントテーション」をフィーチャー。

リバウンドや正しい間食、食事でのメンタル維持のノウハウも解説する。

RIZAP トレーナーと管理栄養士の完全監修のもと、ダイエットを 3 日坊主にさせないマンツーマンでのコミュニケーションや、現在 300 名以上の医師も実際に通い効果を実感している RIZAP メソッドの秘密が盛りだくさん。



【タイトル】『ライザップごはん 決定版 おうちで簡単!』

【価格】 本体 1,400 円 + 税

【商品概要】RIZAP 流・食事メソッド 5 つのポイント、低糖質ダイエット 3 つのステップ、医師に聞いた糖質オフでなぜやせる?、食べてもよい食材・控えた方がよい食材などをご紹介します。

RIZAP に入会していないけれど興味がある…という方々に、累計 5 万人を超える方にご利用いただいている RIZAP の成功に導く独自プログラムを広く知っていただき、ご自身の健康管理に役立てていただくことを目的としている。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9689 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

会社概要

■RIZAP 株式会社



<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営。2012 年 2 月の 1 号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける「RIZAP」は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持った人材を厳選。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現を全力でサポートするプロ集団です。現在、国内 79 店舗、海外 6 店舗を運営。新規獲得会員数は累計 5 万人を超えています。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9689 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com