

新サービス  
開始!!

職域・自治体向け

“内臓脂肪と暮らし方”の研究から生まれた  
「スマート和食」を作りながら学べる

# スマート和食

## オンライン料理教室のご案内

健康経営や社員の  
健康支援に

「考え方はよくわかったけど、毎日の食事はどうしたらいいの？」  
「家で簡単に作れる健康な食事のレシピを知りたい」  
「自分で「スマート和食」献立を考えるのは難しそう・・・」  
そんなお声にお応えして、

社員・家族の  
Well-beingに

健康づくり  
イベントとして

コミュニケーション  
醸成にも

法人様向けオンラインスマート和食料理教室サービスを開始します!!  
すでに、花王でも全社員向け健康イベントとして実施しており、  
毎回、抽選になるほどの人気の料理教室です。

健康経営や福利厚生の一環として、  
食生活改善や健康づくりにお役立てください。

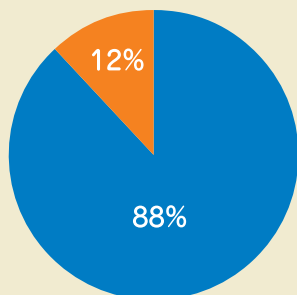
### ABC キッキングスタジオ



## オンライン料理教室の参加者の声

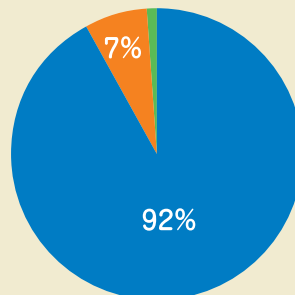
参加して  
どう感じたか

■ 楽しかった  
■ やや楽しかった



次回の参加意向

■ 次回も参加したい  
■ 次回もやや参加したい  
■ どちらともいえない



● 会社のイベントの中で1番楽しみです、当日までワクワクして過ごしています。

● オンラインで料理教室ができるとは。社員の方々と同じ時間に同じ事を共有できるなんてステキ。

● 家族もバクバク食べてくれました！手軽に作れてヘルシーなカレーだったので、また作りたい。

● 自己流だったが教わると色んな発見がある。これを機にいるんなスマート和食を作ってみたい。

● 普段、料理を自分で作る事のない私(男性)にとっては、大変貴重な経験となりました。機会がありましたら、次回も是非、参加させて頂きたいです。

## レッスン特徴



- ★オンラインなので、複数の事業所からの参加も可能です。
- ★健康的な食べ方を学ぶ 10分セミナー動画付
- ★講師は、家庭料理のプロ、ABC Cooking Studio 講師
- ★使い慣れたキッチンや調理道具で、すべてご自身で調理するので、しっかり習得
- ★家族と一緒に参加も OK! 出来立ての料理をご家族で召し上がれます!



## レッスン概要：方法



- 開催日時…………… 御社のご希望日で調整します（土・日開催も可能）。
- レッスン時間…………… 約 70 分（10 分セミナー動画付き）
- 方法…………… オンライン（ZOOM）ご自宅から PC・スマホ・タブレットでご参加
- 参加人数…………… 24 名 / 32 名 / 40 名のいずれかになります。ご家族の同席 OK!
- 講師…………… ABC Cooking studio 講師（8 名に 1 人の講師）
- メニュー…………… 下記スマート和食のレシピから選択 + デザート

※ご準備のお願い

- ・オンラインの環境と端末（PC、タブレット、スマホなど）をご用意いただき、事前に ZOOM のインストールをお願いします。
- ・料理教室の 3 日前に、Zoom の URL を発行します。当日は、15 分前より入室可能です。
- ・事前にお送りした「食材リスト」「道具リスト」にあわせて、食材、調味料、調理器具等をご準備の上、料理教室への参加をお願いいたします。

## スマート和食メニュー

いずれかからお選びいただきます。

キーマカレー



サバ缶 de トマトパスタ



豆腐チャンプル



費用

内容に合わせてお見積りいたします。

※生鮮品以外の食材・調味料などを配送することも可能です。(別途料金発生)

スケジュール

実施希望日の 3 カ月前までに花王にご相談ください。

「スマート和食」に関するお問い合わせ先

花王株式会社 GENKI プロジェクト

〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10

〈花王スマート和食担当〉 E-mail: smartwashoku@kao.com

<https://www.kao.co.jp/genki/service/smart/>

詳細はこちらから ……

花王スマート和食

で検索



KAO