

# Press Release

2013年 9月 25日

神戸市中央区港島中町 6-13-4 フジッコ株式会社 東証第一部コード番号 2908

11月18日は「カスピ海ヨーグルト」の日

## 目指せ1日200g！カスピ海ヨーグルトで健康長寿 『「カスピ海ヨーグルト」のおいしいレシピ』 9月30日より全国書店にて発売！

「カスピ海ヨーグルト」の需要拡大を目的に、「カスピ海ヨーグルト」の特徴である“ねばり”“酸味の少なさ”を生かしたレシピ本『「カスピ海ヨーグルト」のおいしいレシピ』を9月30日（月）にフジッコ株式会社（本社：神戸市中央区／代表取締役社長：福井 正一）は、株式会社 KADOKAWA（所在地：千代田区／代表取締役社長：佐藤 辰男）より発売いたします。



### 【概要】

- ・書籍名： 『「カスピ海ヨーグルト」の  
おいしいレシピ』
- ・体裁： AB版 オールカラー 68ページ
- ・発売日： 2013年9月30日（月）
- ・売 価： 980円／（税込）
- ・発 行： 株式会社角川マガジズ
- ・発 売： 株式会社 KADOKAWA
- ・協 力： フジッコ株式会社

体に良いとわかっていても、毎日効果的な量を食べ続けるのが難しいヨーグルト。日本人の1日の平均摂取量は、約20gとされています。「カスピ海ヨーグルト」の故郷で長寿の方が多いことで知られているコーカサス地方グルジアでは、1日平均400g以上摂取されています。この本の監修者でもある家森幸男氏（武庫川女子大学国際健康開発研究所所長／京都大学名誉教授）は、1日200gの摂取を目標にするのが良いと提唱されています。そのためには、そのまま食べるのに加えて日々の食生活にヨーグルトを上手に取り入れていただくことがポイントになります。「カスピ海ヨーグルト」は、その特徴である“ねばり”と“酸味の少なさ”によりアレンジがしやすく料理にも使いやすいヨーグルトです。

また、この“ねばり”は血糖値の急激な上昇や下降を抑える働きを持っていることから、「スローカロリー」食品でもあります。

## ◇内容紹介

料理研究家・管理栄養士の伊藤晶子氏による「カスピ海ヨーグルト」を使ったオリジナルレシピ 70 品を紹介。毎日無理なく続けられるスムージーレシピに加え、調味料を置き換えたドレッシングやメイン料理のソースなど、目からウロコのレシピが満載です。また、フジッコ社員のおすすめレシピも登場！コラムでは、家森先生による「カスピ海ヨーグルト」のルーツなども紹介されています。さらに、読者特典として期間限定特設ウェブサイトと連動したプレゼント情報なども掲載。この一冊で「カスピ海ヨーグルト」がまるごとお楽しみいただけます。

### 【レシピ】

- Part1：毎日おいしい「カスピ海ヨーグルト」レシピ  
まろやかポテトサラダ／大豆とひじきの和風サラダ／トマトのさわやかスープ など
- Part2：ひと味違う！「カスピ海ヨーグルト」のおかず  
なすのムサカ／簡単本格バターチキンカレー／カスピ海カルボナーラ など
- Part3：漬けたりかけたり・・・もっと！「カスピ海ヨーグルト」活用レシピ  
野菜のぬか漬け風／カスピ海ディップ／カスピ海ヨーグルトドレッシング など
- Part4：「カスピ海ヨーグルト」でヘルシースイーツ  
カスピ海レアチーズケーキ／ヨーグルト蒸しパン2種／水玉ヨーグルトかん など
- Part5：症状別にお悩み解決！「カスピ海ヨーグルト」スムージー  
スムージー15種
- フジッコ社員のおすすめレシピ（1～3章で登場）  
【「カスピ海ヨーグルト」のお話】
- Dr. 家森に聞きました 「カスピ海ヨーグルト」ってこんなにスゴイ！
- お店で買う、家で作る。どちらもおいしい「カスピ海ヨーグルト」
- 腸とヨーグルトのいい関係
- もっと知りたい！「カスピ海ヨーグルト」Q&A

### 【掲載レシピ一例】



トマトのさわやかスープ

簡単本格バターチキンカレー

野菜のぬか漬け風

カスピ海ヨーグルトのドレッシング

### 「カスピ海ヨーグルト」の日とは：

日本人のヨーグルト摂取量は1日平均20gと欧米諸国と比較すると、まだまだ少ない状況です。そこで、手軽に手作りできて増やせる「カスピ海ヨーグルト」の習慣を広める活動を通じて、ヨーグルトの摂取量を増やし、健康増進を図ることを目的に「カスピ海ヨーグルトの日」を制定。コーカサス地方のセンチナリアン（百歳寿）のように「いい一杯（1・1・1・8）」のヨーグルトを毎日飲んで「生き生き（いきいき）いっぱい」の元気あふれる暮らしを願う日が11月18日です。

#### <掲載に関する報道関係者お問い合わせ先>

フジッコ株式会社 広告宣伝課 新村 剛

TEL：078-303-5361 FAX：078-303-5904 E-mail：[sinmura@fujicco.co.jp](mailto:sinmura@fujicco.co.jp)

#### <出版・編集に関するお問い合わせ先>

株式会社角川マガジンス レタスクラブ編集部 土屋

TEL：03-3238-5463

#### <販売に関するお客様からのお問い合わせ先>

株式会社 KADOKAWA 販売部

TEL：03-3238-8528