

痩せるのは簡単!!

なんと、究極のダイエットは塀の中にはあった!!

基礎編：ダイエットの概念と取り組み方

運動編：運動、各種エクササイズ

応用編：生活習慣、食事（外食と間食）

実践編：ダイエット実践ドキュメント 前編

実践編：ダイエット実践ドキュメント 後編



総監修 大野 誠 先生

- ・医学博士
- ・健康医学センター講師
- ・日本肥満学会評議員
- ・NHK「ハツラツ道場」「ホットモーニング」などに出演
- ・健康ホームページ「元気一番健康道場」などでも活躍中

米国ペンシルベニア大学で学んだ後、行動修正療法を日本人にあわせて改良して行動修正ダイエットを提唱、国際的に高い評価を得ました。実際に大学で教え、病院でも肥満治療にあたられています。



荒牧 麻子 先生

プリズンクッキング監修の管理栄養士でフードコーディネーターの荒牧麻子先生も出演し解説していますので、ダイエット実践やダイエット指導実践でのイメージができる内容となっています。

基礎編 美味しく楽しくダイエット

「ダイエット概念」と 「生涯にわたる健康管理理論」

医学的・栄養学的理論を裏づける「ダイエット概念」と「生涯にわたる健康管理理論」を学びます。



応用編 生活習慣を変えよう【外食・間食】

外食や間食の誘惑に勝つ秘訣!

レギュラーダイエットマスターでは、ダイエットの基本となる食事と行動修正について専門的に学べ、シニアダイエットマスターコースでは、様々な運動療法についても学べます。ここでは行動修正の中でも一番難しい「外食・間食・夜食」の工夫について、更に詳しく学べます。太りにくい食事方法や賢い食品の購入方法、また、太る原因となる行動連鎖を断ち切る為、具体的にどんな事に注意すればいいのかなどを知る事でダイエット成功の鍵をつかめます。



ダイエットのためのアドバイス会議
イクリアブ レポート
サラダを頼んで野菜を捕う

国内で初めて肥満外来を設立した肥満研究の第一人者である大野誠教授（医学博士）の医学的理論を裏づける「ダイエット概念」と「生涯にわたる健康管理理論」を併優の石田純一さん司会の番組形式で映像を通して楽しく学ぶ事が出来ます。



運動編 理想のボディを手に入れよう

ご自宅で簡単に 取組める各種エクササイズを収録

運動不足が気になる方から、ダイエットのための運動をご自宅で取組みたい方に最適です。さらに、運動については誰でも取組める「ちょこまか運動」を基本とした普段の生活の中でできる運動とエクササイズがたくさん収録されています。



実践編 体験ドキュメント【前編・後編】

実践モニター10名の3ヶ月ダイエットに密着

生活習慣が異なる方々の、様々な生活パターンを知ることで、ご自身の生活習慣にあてはめた成功のイメージを描くことができます。さらに、ダイエットの取組み方、食事、運動、生活習慣の改善、創意工夫など、ダイエットに成功するためのトータル的なイメージを把握することができます。



●ナレーション：そのまんま東さん

プリズンクッキングは、法務省東京矯正管区より取り寄せた「塀の中」のレシピです。さらに管理栄養士・荒牧麻子先生がメニューを考案しました。



プリズンクッキングでヘルシー料理のレシピを習得すればご自身のダイエットだけでなくご家族の健康管理のための食事などにも役立ちます。

1日3食で
約1500kcal
(一食約500kcal)

低カロリー& 栄養バランスが整った ヘルシー料理

529
kcal



麦飯+味噌汁+野菜の串揚げ+モツツアレラの和風サラダ

高脂質、高カロリーな食事はもちろん、低カロリーすぎて栄養が摂れなくなる食事や、栄養が偏ってしまう食事も、ダイエットには適しません。低カロリーで尚且つ必要な栄養が十分に摂れる食事で健康的に痩せるのが理想となります。

レシピが300食 完全DVD収録!

3ヶ月分の
メニュー
毎日の献立に!

食事のカロリーを計算しつつ栄養バランスを考え、食材を選び食事を作るとなると大変難しく、継続も難しいでしょう。低カロリーで栄養バランスを考えた食事を提供する宅配食品会社やレストランもありますが、3ヶ月で約20万円もの食事代という事になってしまいます。プリズンクッキングでは1日3食で約1500kcalで計算された栄養バランスの良いヘルシー料理をご自宅で3ヶ月間実践できます。「ヘルシー料理の学習」はもちろん、「健康的な体づくり」や「ダイエットのための食事療法」として最適です。



ご自宅で、
「生涯役立つヘルシー料理の学習」と
「食事面からの本格的なダイエット」を実践できます！

栄養バランスの整った行刑施設の献立に注目し管理栄養士の監修の下、このプリズンクッキングを独自の教材として完成させました。



- ・管理栄養士
- ・ダイエットコーディネーター

監修：
荒牧 麻子先生

栄養コンサルティングサービスを提供するダイエットコミュニケーションズを設立し、スタッフには、管理栄養士を配し、インターネット、TV、雑誌、新聞、公演などを通じ、科学的な方法を基本に栄養カウンセリング、成人病予防料理講習会、ダイエット教室、コンピューター栄養診断、メニュー アドバイスを展開しています。生活のあらゆるジャンルを通じて、健康と栄養・食生活に関する情報を発信していらっしゃる先生に、300食のレシピの監修をお願いしました。

●著 書
「美味しい・ヘルシークッキング」シリーズ 保険同人社
「体脂肪を減らしてきれいにやせる」女子栄養大学出版部
「やせたいレディのカロリーカウントガイド」女子栄養大学 出版部

DVD動画映像にて、ヘルシー料理のワンポイントアドバイスから、食材の切り方、調理方法まで指導しております。
300食レシピ教本に記載されるヘルシー料理を3分クッキング風に収録しています。お忙しい方や、料理が初めてという方にも最適です。

リアル献立メニュー

- 朝食1～30
 - 昼食1～30
 - 夕食1～30
- 90レシピ！
行刑施設で実際に使われている献立メニューです。

アレンジ献立メニュー

- 朝食1～60
 - 昼食1～60
 - 夕食1～60
- 180レシピ！
栄養学に基づき、管理栄養士が栄養バランスを考えて作ったヘルシー料理の献立メニューです。

お助け献立メニュー

- 食べ過ぎた時1～10 30レシピ！
- 食欲がない時1～10 体調に合わせて活用いただける、栄養や消化を考えたメニューです。
- 飲み過ぎた時1～10

サブチャンネル 料理のワンポイント解説を収録！

DVDサブチャンネルには低カロリー調理法や食材選びのポイント、調味料の選び方など実践に活かせる内容も収録されています。