

発売後たちまち30万部突破!

ひとめ見てカンタンに作れる デトックススムージーレシピで 夏が終わる前に緊急ダイエット

株式会社文響社（東京都港区）は2016年7月29日（金）に「グリーンスムージー ひとめでわかるデトックスレシピ」を発売します。

【Book information】

書名 グリーンスムージー
ひとめでわかるデトックスレシピ
著者 フェーン・グリーン
エンズルード・ミホコ監修
定価 1,340円+税
ISBN 978-4-905073-47-5
判型 A5
頁数 160頁



これまでのスムージー本とは一線を画す！ 痩せない・美味しくない・めんどくさいが解消された一冊

この本は、フランスで発売後たちまち欧米中で話題となったグリーンスムージーのレシピです。日本でもダイエットのひとつとして人気の高いスムージー。しかしながら実際に取り組んだ感想として「痩せない」「続かない」などの声が多く聞かれるのも事実。

1200人の女性を対象におこなったグリーンスムージーに対する意識調査(※1)によると、スムージーに対して「興味がある」が72・0%、「興味がない」18・0%となっています。

そのうち、「興味がある」と回答した方にその理由を聞いたところ、「健康に良いから」(68・1%)、「美容に良いから」(57・1%)、「おいしいから」(53・4%)などの理由が挙げられました。

スムージーに興味はあるものの、実際に自宅でのスムージー作りには至らない理由として、「手軽でない」(50・0%)、「レシピが難しい」(8・1%)、「おいしく作れない」(31・5%)ということが挙げられました。この他、ダイエット効果が出ない、などの意見も聞かれました。

本書は、こんな問題を解消すべく、グリーンスムージーの本場で高い支持を受けているフードスタイリストの著者が作成した、完全オリジナルでヘルシーなスムージーレシピが満載の一冊です。

※1 引用：カゴメ株式会社『自宅でのスムージー作りに関する意識調査』http://www.kagome.co.jp/company/news/n_img/140327tyousahoukoku.pdf

トマト&バジル

チoppa



Recipe

トマト…2個 バジル…2枝 セロリ…2本
ほうれん草…2束 レモン…1しぼり

材料全てをミキサーにかけ、

お好みのかたさになるまで水を加えかきまぜてから飲んでください。

低カロリーで男性にもおすすめの食事系スムージー。
ガンにかかるリスクを低下させます。

● 美肌効果 ● クレンジング効果 ● 体内活性化



★本書の魅力

- ・めんどくさな下ごしらえなし!見たままの材料量を小さく切ってミキサーに入れるだけですぐ飲める。
- ・作り置き推奨で家計にも優しい。
- ・糖質やカロリー控えめな材料が多く、スムージーの本場欧米の本当に「痩せる」スムージーが作れる。急ぎで減量したい方のためのスムージー断食方法も収録。
- ・スムージーの効能も一目瞭然。ここ最近流行のスーパーフードを使ったレシピも。
- ・王道のスムージーのみならず、カクテル、食事系、プディングなどさまざまな味のバリエーションがあり、きっと「お気に入り」のスムージーが見つかる。

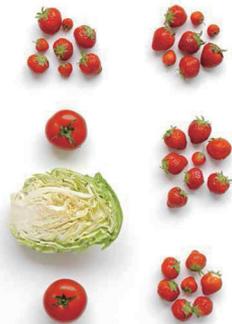
Juice

ストロベリーグッド

ほろのびしい

さわやかな酸っぱさがクセになる一杯。心臓血管系を強くしてくれるジュースです。ビタミンC豊富としても優秀。

- 腸活効果
- 血液サラサラ
- 免疫力アップ



Recipe
イチゴ…4つのみ トマト…2個
キャベツ…1/2個

全ての材料をジューサーにかける。

Shots & Milk

ナッツ&チョコミルク

ほろのびしい

飲む前に冷やすとよりおいしくなる。プロテインが豊富なドリンク。

- 免疫力アップ
- 血糖を下げらる



Recipe

カシューナッツ…100g ココアパウダー…30g
ココナッツオイル…大さじ1 アガベシロップ(はちみつでも可)…大さじ2
バニラエッセンス…小さじ1 塩…小さじ1/2

全ての材料を600mlの水と一緒にミキサーで一気にかける。

Smoothies

バナナトニック

ほろのびしい

ビタミンC・B6やカリウムをたっぷり含む。体をリラックスさせる効果があります。

- 腸活作用
- 血液サラサラ
- 血糖を下げらる



Recipe

ロメインレタス…1/2枚 バナナ…1本
ミント…1枝

材料全てをミキサーにかける。お好みのかたさになるまで氷を割上りききまでから熟成してください。

グリーンスムージーのうれしい効果とは

露出が多くなる夏、「今年も痩せられなかった…」という方にも朗報。グリーンスムージーは正しく飲めば数日で2、3キロの減量が可能です。余分な毒素やむくみを排出してくれるなどダイエット以外の嬉しい効果も多いのです。

★その他の効能
美肌効果・免疫力アップ・代謝促進・アンチエイジング・便秘解消・頭がスッキリする・身体が軽くなる・血圧の正常化・生活習慣病の予防：など、多数！
さらには、身体本来の「自己修復能力」を引き出してくれるので、一時的な

健康効果のみならず長期的な体質の改善にもつながります。また、味覚そのものが変化したり、少量でも満腹感を得やすくなったりするので他のダイエットよりもリバウンドしにくい、という利点もあります。

日本人向けに一部レシピの監修もされているので、よりストレスフリーなダイエットが可能。夏本番にまだ間に合う！美味しくくてカンタンなグリーンスムージーで理想の体型と健康を手に入れましょう。

Author



フーン・グリーン イギリスのフードスタイリスト、ライター。グリニッジ大学で栄養学を学び、有名ホテルでオーナーチーフを務めた。数々の雑誌のフードシーンにおいて第一線で活躍している。本書『Green Smoothies』(原題)がフランスで出版されると、またたく間にヨーロッパ中でベストセラーとなった。米国でも出版後すぐに重版がかかるなどの人気を集め、近年のローフード&スムージーブームを盛り上げている。



エンズルード・ミホコ アメリカ在住の野菜ソムリエ、世界の野菜料理・美容研究家。オーガニックライフを提供する会社、SONOMAMA クリエーションズ 代表。主な著書に『鶴見式酵素ダイエットレシピブック』(共著/株式会社マイナビ)『からだに優しい野菜の便利帳シリーズ/世界の野菜レシピ』(高橋書店)『驚くほど肌がきれいになるベストレシピ100』(リンダパブリッシャーズ)などレシピ提供本多数。

リリースの問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

TEL : 03-3539-3737
FAX : 03-3539-3738

E-mail : info@bunkyosha.com