

シリーズ累計 **12万部突破!**

『やせる! レモン塩レシピ』発売



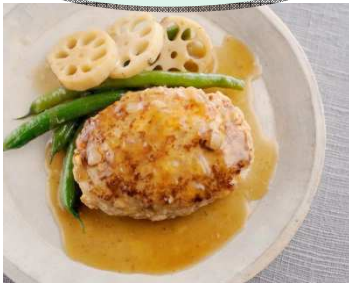
「皮」は果汁に比べ、**20倍もの栄養素が!**
皮もまるごと食べて腸活ダイエット!

夏バテ・疲労回復・メタボにも効く!

「レモン塩」とは、梅干しのようにレモンを塩に漬けて熟成させたもので、塩麴に次ぐ新しい万能調味料として注目されています。1週間で作ることができ、無添加で長期保存も可能です。レモンの皮をまるごと食べることで、腸が活性化され、メタボにも効果があるといわれています。ヘルシー食材と組み合わせた低カロリーな61レシピを紹介します。

レモン塩を組み合わせた低カロリーレシピ61を掲載!

レモン塩ピール入り
豆腐ハンバーグ



レモンスープの
冷やし中華



『やせる! レモン塩レシピ』
定価:本体740円+税
判型:AB判
ページ数:64P
発売:2014年8月7日

レモンの効果とは?

中高年の女性約100人を対象にレモンの健康効果について調査したところ、ウエスト周囲長、体脂肪率などを含むメタボリックシンドローム全体にいい影響を与えるといわれる善玉ホルモンの増加傾向が見られました。レモンに含まれるポリフェノールには、脂質代謝改善効果も期待できるといわれています。

県立広島大学名誉教授 堂本時夫先生

レモン塩の生みの親! 取材やTV出演も可能です!

井澤 由美子 (いざわ ゆみこ) プロフィール

料理研究家。塩にこだわりがあり、「レモン塩」を紹介。食品会社の広告、飲食店のプロデュースを手がけるなど精力的な活動を展開する一方、NHK「きょうの料理」をはじめとしたテレビや、雑誌、無印良品カタログなどで、独創的でおいしい料理を提案して人気を得ている。

