

報道関係者各位

2013年11月7日

塩分1日6g未満
全品栄養データ付

11月14日発売

女子栄養大学 栄養クリニック監修

高血圧を下げる！ラクラクへるしお減塩レシピ



無理して塩分を減らすのではなく、
おいしく食べていると自然に塩分摂取量が減る！
それが「へるしお減塩レシピ」です。

(株)主婦の友インフォス情報社(本社：東京都千代田区、代表取締役社長：久次米義敬)より血圧が気になる人に向けて減塩レシピ本が発売になります。減塩＝薄味の常識をくつがえすおいしくてバリエーション豊富なレシピだから長続きするのが最大の特徴。

女子栄養大学栄養クリニックの特別講師で、おいしいレシピに定評がある今泉久美先生による減塩レシピ本です。うまみや香り、酸味、食感などをうまく利用して、減塩でも「おいしい！」と感じるレシピをたっぷり紹介します。夕食献立、主菜、副菜の他、朝食メニューやランチの一皿ごはん、お弁当も掲載し、一日しっかり減塩が実現。



今泉久美著
女子栄養大学 栄養クリニック監修
B5判 96頁 1260円(税込)
発行:主婦の友インフォス情報社
発売:主婦の友社

本書の特長

- こまかくはからなくてもOKのスーパー目分量掲載
- はかりやすい調味料をじょうずに活用
- ラクラクへるしおテクで簡単に減塩調理
- バランスがよくておいしいから家族みんなで食べられる
- しっかり味でおいしいから一生続けられる
- 作りやすい1食3品献立、組み合わせ自由自在
- 酸味やうまみを簡単に効果的に活用してしっかり味に
- 続ければダイエットにも効果的
- 高血圧を下げるのはもちろん、生活習慣病予防に
- ダイエット、むくみ予防、糖尿病、血管の劣化も防ぐ

■著者プロフィール■

今泉 久美 (いまいずみ くみ)。

料理研究家・栄養士・女子栄養大学 栄養クリニック特別講師。栄養のバランスがよく、身近な食材で手軽に作れるレシピを提案し、雑誌、書籍、テレビ、料理講習会などで幅広く活躍中。

女子栄養大学 栄養クリニック

栄養学の研究機関として信頼を集める女子栄養大学に併設されるクリニック

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友インフォス情報社 新事業推進部 担当 荻澤 恵理 e.nirasawa@st-infos.co.jp
TEL 03-3295-9465 FAX 03-3295-9467