

2015年2月12日

株式会社ブックウォーカー

日本の便秘人口は 3000 万人！ 食べてスッキリ！イチジク製薬の便秘解消レシピ 「イチジクレシピ1 まいにちごはん」

株式会社ブックウォーカー（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：安本洋一）が展開するコンパクトな電子書籍専用レーベル【カドカワ・ミニッツブック】は、「イチジクレシピ1 まいにちごはん 赤ちゃんから大人まで、食べてスッキリ便秘解消レシピ」（著 イチジク製薬株式会社）の配信を開始しました。

■日本の便秘人口は約3000万人。特に女性、赤ちゃん、シニア層が深刻。

日本の便秘人口は約3000万人と言われ、特に乳児（の世話をする母親）、10-30代の女性、70歳以上シニア層が毎日のお通じに不便を感じています。便秘になると不快感を覚えるだけでなく、免疫力が下がり、肌荒れ、風邪、アレルギーなどトラブルを引き起こし、気持ちにも悪影響が出ます。でも、薬に頼りたくない……そんなときは食材の力で腸能力を改善し、免疫力を上げることができるのです！ 日本の腸を見つめて90年、便秘を知り尽くしたイチジク製薬だからこそできたカンタン69レシピでスッキリ解決です。

収録レシピ（抜粋）

朝ごはんレシピ：

3種の簡単サラダ/根菜たっぷりのミネストローネ/とうもろこしと枝豆のリゾット/ブロッコリーと卵のサラダ/かぼちゃとヨーグルトのサラダ/アボカドとヨーグルトの冷たいスープ/ごぼうのポタージュ

ランチレシピ：

イチジクのブルスケッタ風/セロリとヨーグルトのスープ/そば粉のガレット/トマトとオレンジのガスパチョ/桃の冷たいスープ

ランチ・お弁当レシピ：

豆のハンバーグ/さつまいもとごぼうのマッシュポテトパイ/穀米のバジルチキンライス/桃のクリームサンドイッチ/野菜と魚介のマリネ/きのことヨーグルトのペンネ/バジルポテトサラダ

夜ごはんレシピ：

きのこと鶏肉の白ワイン煮込み/ソーセージと豆のカレー/チリビーンズ根菜たっぷりのローストチキン/根菜のジンジャーバター/手羽先のジンジャーミルク煮/里芋のヘルシーグラタン/きのことパスタのスープ

などなど全部で69レシピ。

便秘がちな赤ちゃん・シニアの食事にピッタリなレシピと、すっきり出る秘訣が詰まった食材辞典を収録しています。



「イチジクレシピ1 まいにちごはん

赤ちゃんから大人まで、食べてスッキリ便秘解消レシピ」

(イチジク製菓株式会社 著)

配信開始日:2015/02/12 想定読了時間:55分 希望小売価格:400円

配信書店:BOOK☆WALKERほか、国内主要電子書店で順次配信予定

・書籍詳細ページ: <http://bit.ly/1C2otXJ>

・立ち読みURL: <http://bit.ly/1ykVKJ5>

第2弾「イチジクレシピ2 魔法の蒸しパンとスイーツ」も近日配信予定!

各レシピには「ゴックン期」「シニア向け」などわかりやすいアイコン入り



■スマホ時代のライフスタイルにベストマッチの電子書籍【カドカワ・ミニッツブック】

「カドカワ・ミニッツブック」は、手頃な分量が特徴の電子書籍専用レーベルです。現在 KADOKAWA グループの多彩なジャンルから 200 タイトル以上を発売中です。

ミニッツブックというレーベル名には「分単位で読める本」という意味が込められ、表紙には「〇〇min」と想定読了時間の目安が明記されています。通勤・通学の「スキマ時間」に手軽に読めて、満足感のある内容をお届けします。KADOKAWA の直営ストア BOOK☆WALKER をはじめとする、スマートフォンや電子書籍端末に対応している各電子書籍ストアで絶賛発売中です。

カドカワ・ミニッツブック公式サイト: <http://minutesbook.jp>

カドカワ・ミニッツブック 公式 facebook <https://www.facebook.com/minutesbook>

カドカワ・ミニッツブック 公式 twitter minutesbook2号 @minutesbook2

カドカワ・ミニッツブックCM動画: <http://www.youtube.com/user/minutesbook>

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ブックウォーカー デジタル編集部担当: 平澤 公式サイトURL: <http://minutesbook.jp>

Tel: 03-5216-8310 Fax: 03-3238-5725 Mail: support@mail.bookwalker.jp