

『1日1杯で身体が整う すごい健康出汁 (だし)』 工藤孝文・工藤あき著 7月31日(金)発売 本体1300円+税

発売前重版決定!!

「健康出汁」を1日1杯飲むだけ!

たった3日で味覚がリセット、免疫力改善!!



「コロナ禍における心のケアの必要性」を感じていた漢方医・工藤孝文先生。答えは、夫婦の食卓から生まれた「健康出汁」にあり。「健康出汁」は、干し椎茸、かつおぶし、昆布を3：2：1で混ぜるだけ。1日1杯を3日間続けると、味覚がリセットされ免疫力が改善します。本書は、日本のインナーボタニカル研究の第一人者、工藤あき先生とのご夫婦初の共著です。

読者モニターからも驚きの声が続々!!
 高血圧・生活習慣病が改善
 ・ 血圧130mmHg⇒血圧120mmHGに!!
 ・ 最大血圧150mmHg前後⇒半年で正常130mmHg
 味覚&代謝が正常に!
 ・ 2週間で3.3kg減、1ヶ月で7kg減

- タイトル：『1日1杯で身体が整う すごい健康出汁』
- 著：工藤孝文・工藤あき
- 【発売日】2020年7月31日(金)
- 【定価】本体1300円+税
- 【判型/仕様】A5判ソフトカバー
- 【発売】(株)徳間書店

「すごい健康出汁」は、免疫力を高めるだけでなく、心のケアにも最適な健康食です。コロナ禍における先の見えない不安や気持ちの落ち込みを感じていらっしゃる多くの方に試していただきたいと思います。なんといっても健康出汁はとても美味しいです。毎日の食生活に取り入れていただくことで、食事を楽しみながら、自然に心のケアと免疫力アップを実現できます。さらに長く続けることで、生活習慣病やさまざまな不快な症状の改善も期待できます。大ヒットした「やせる出汁」より美味しい「健康出汁」をぜひお試しください! (著者コメント)

医師が研究を重ねて考案した
「すごい健康出汁」の黄金比率!



テレビ・雑誌等でおなじみ

大きじ1杯の健康出汁に150～200mlの熱

※裏面もご覧ください

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社C-パブリッシングサービス 広報宣伝部 (徳間書店PR窓口) pr@c-pub.co.jp / 03-5403-4320

■用意するのは干し椎茸・かつおぶし・昆布だけ!! レシピから食べ合わせまで、これ1冊ですべて紹介

「健康出汁」の作り方から楽しみ方まで網羅! 簡単なレシピやチョイ足し食材、症状別に一緒に摂ると効果が増す食材を数多く掲載。さまざまな使い方を楽しみつつ、身体を整えることができます。また、各章には「ここが知りたい健康出汁Q&A」を設け、健康出汁を使うコツを提案。初心者でもはじめられる一冊です。

▼試行錯誤の末、生まれた黄金比率で“さらに”美味しく

健康出汁の3つの材料

(60gの健康出汁を作る場合)

干し椎茸

かつおぶし

昆布



30g

20g

10g

粉にして
混ぜる

干し椎茸 かつおぶし 昆布
3 対 2 対 1
が黄金比率

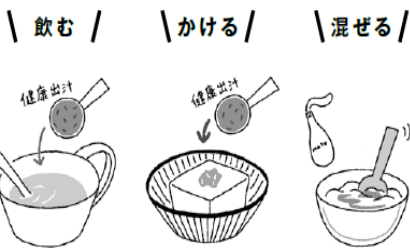
▼無理なく続けられるための、12種類の出汁レシピを掲載

健康出汁の基本の摂り方



大きじ1杯の健康出汁に150~200mlの熱湯を注いで混ぜる。混ぜながら全部飲む。

健康出汁の3つの摂り方



▼「高血圧」「糖尿病」「肥満」「めまい・耳なり」「肩こり」「便秘」「不眠」など、症状別に健康出汁のアレンジの方法を、あわせると効果的な食材とともに紹介

汁物

野菜がたくさん摂れる
出汁風味ミネストローネ

材料(2人分)

- じゃがいも...小1個
- たまねぎ...中1/2個
- キャベツ...100g
- トマト...小1個
- にんじん...4本
- ベーコン...1枚
- オリーブオイル...適量
- 水...300ml
- 健康出汁...大きじ1
- クチャップ...小さじ2
- 塩・こしょう...少々



作り方

- 皮をむいたじゃがいもと野菜は1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋を火にかけ、オリーブオイルを熱し、1の材料を炒める。
- 水と健康出汁、クチャップを加えて柔らかくなるまで煮込む。
- 塩・こしょうで味を調える。

健康ポイント/
たまねぎには血液サラサラ効果や美肌効果。じゃがいもには慢性的な疲れをとる効果があります。トマトは抗酸化成分が豊富で口内炎や発熱などにも有効。

汁物

疲労回復にぴったり
中華風元氣スープ

材料(2人分)

- しめじ...40g
- にら...20g
- ちやし...50g (約1/4袋)
- 水...400ml
- 健康出汁...大きじ1
- ごま油...小さじ1
- しょうゆ...小さじ2
- 塩・こしょう...少々
- 卵...1個



作り方

- しめじは石づきをとってほぐし、にらは食べやすく切る。
- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら1ともやしを入れてひと煮立ちさせる。
- Aを入れて混ぜ合わせる。
- 溶き卵を回し入れ、火を止める。

健康ポイント/
にらにおいのものである硫化アリルは疲労回復を促します。健康出汁との組み合わせで滋養強壮にも効果的。ごま油と野菜で便秘改善効果も期待できます。

高血圧に効果的な食材

たまねぎ

血管を詰まらせる血栓の生成を防ぐ酸化アリルが豊富です。長く水にさらしたり、加熱したりすると失われる成分なので、調理に工夫を。

アスパラガス



毛細血管を支えるために血圧を下げるルチンとともに、利尿作用による高血圧の改善効果が期待できるアスパラギン酸を豊富に含みます。

そば

毛細血管を強くして動脈硬化を抑制するルチンが豊富。
【健康出汁アレンジレシピ】
健康出汁+お湯+しょうゆや塩でおいしいそばつゆに。

体験談

出汁で高血圧が改善!
(50代女性)

10年前から血圧が上がり、最大血圧が150mmHg前後までになってしまいました。きのこやワカメ入りの出汁スープを毎日飲んでみると、濃い味を好んでいた味覚が改善され、薄味でもおいしく感じはじめました。半年で体重が9kg減って肥満が解消でき、最大血圧は正常値の130mmHg前後に戻りました。

ほかにも
こんな食材が
効果的!

椎茸

悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防。

セロリ

セロリに含まれるカリウムは、塩分の排泄を促す。

著者：工藤孝文 くらう・たかふみ

統合医療医・漢方医。福岡大学医学部卒業後、アイルランドとオーストラリアへ留学。現在は福岡県みやま市の工藤内科で、地域医療に注力しながら、NHK『ガッテン!』『あさイチ』、日本テレビ『世界一受けたい授業』など、出演多数。著書に、『1日1杯飲むだけダイエット やせる出汁』（アスコム）など多数。

著者：工藤あき くらう・あき

消化器内科医・美腸・美肌評論家。一般内科医として地域医療に貢献する一方、腸内細菌・腸内フローラに精通。腸活×菌活を活かしたダイエット・美肌・エイジングケア治療にも力を注いでいる。また「植物由来で内面から美しく」をモットーに、日本でのインナーボタニカル研究の第一人者としても注目されている。NHK『ひるまえほっと』などにTV出演。著書には『体が整う水曜日の漢方』（大和書房）などがある。テレビ、書籍、雑誌などメディア出演多数。その美肌から「むき卵肌ドクター」の愛称で親しまれている。2児の母。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社C-パブリッシングサービス 広報宣伝部（徳間書店PR窓口）

pr@c-pub.co.jp/03-5403-4320