

“アンチエイジング”、“美肌”、“ダイエット”・・・ 食べて叶える、「キレイ」の野菜事典を発売

株式会社主婦の友社は、野菜料理家 庄司いずみ先生のデトックス・ベジシリーズ第3作となる『デトックス・ベジ事典』を発売いたしました。「野菜を食べてデトックスする（毒を出す）ことできれいになる」という視点で、女性の美しさへの願望を叶えるレシピを提案してきた本シリーズは、これまで『デトックス・ベジスープ』『モデルが通う料理教室の500Kcal デトックス・ベジ定食』の2冊でおよそ8万部を発行。体の中からきれいになりたいと願う20～30代女性からの人気を集めています。

「キレイ」を妨げる老廃物や有害物質を 野菜の力で体の中から出す、154の美女レシピ

「デトックス・ベジシリーズ」では、肌あれやむくみなどの原因は、体の中に溜まった老廃物や有害物質だと考えます。そして、これらの毒素をおなかの中から追い出す手伝いをしてくれるのが野菜。同時に美に必要な栄養もチャージしてくれます。『デトックス・ベジ事典』は、野菜の力を借りるための情報がぎっしりつまった野菜事典。悩み別に美女レシピを複数紹介しているので、それぞれ「何を食べればいいのか!?」という悩みをサッと解消することができます。

『デトックス・ベジ事典』、ここが便利

- 「キレイ」に関する悩みを解決する美女レシピがすぐにわかる！ しかも、どれも簡単！！
- 野菜ごとに、栄養素と効果を説明した章もあるから、外食のときに何を食べればいいのかわかる！
- 野菜事典には保存方法や知っておきたい下ごしらえ方法まで紹介。野菜料理を作り慣れない人も安心！
- デトックス野菜の栄養素の解説は十分の読み応え。深く学びたい人の「知りたい！」にも応えます

こんな悩みを食べて解決！

肌あれ、ニキビ、くすみ、クマ、美白、シミ、シワ、たるみ、アンチエイジング、むくみ、冷え性、便秘、ダイエット、貧血、髪がパサつく、白髪、抜け毛、おなかぼっこり、不眠、ストレス、肩こり、かぜ、目の疲れ、だるい、頭痛、生理痛、生理不順、PMS、胃もたれ、おなか痛い、二日酔い、アレルギー、元気が出ない、低血圧、尿トラブル

書籍概要

タイトル/デトックス・ベジ事典
著者/庄司いずみ
定価/1,470円(税込み)
発売日/2012年2月8日(水)
ISBNコード/978-4-07-281447-5



庄司いずみ

野菜料理研究家。
100%植物性のみレシピを紹介するブログ「vege dining野菜ごはん」で人気を集める。不定期で開催する料理教室は予約が取れないほどの人気。

本プレスリリースに関するお問い合わせ

(株) 主婦の友社 デジタルビジネス部広報・宣伝課 TEL : 03-5280-7577 FAX : 03-5280-7578