

-10kg、-20kgは当たり前！ 減量成功者4000人強！

話題沸騰中！

肉・卵・チーズを
たっぷり食べて
ダイエット！

MEC食のメニュー一本 「肉食やせ！」

2015年
12/16
発売予定

こくらクリニック 渡辺信幸 監修

肉 (Meat) ・ 卵 (Egg) ・ チーズ (Cheese) を食事の中心にする MEC 食ダイエット。特に制限がなく、健康的に美しくやせた人が全国で急増中！ コンビニやファミレス、居酒屋が活用できて、飲酒が OK なのも魅力。とはいえ、一体、何を食べていいの？ そんな疑問にこたえ、料理が苦手な人や男性でもラクに作れて美味しい肉、卵、チーズのメニューを大紹介！ その数、111 レシピ。外食の注意点も詳しく解説。MEC 食のすべてがわかる！

What's
MEC 食？

MEC 食の 5 つのポイント

- 肉、卵、チーズを食事の中心にする
- 食べる目安は、1日肉 200g、卵 3個、チーズ 120g
 - 1口 30回、よくかむ！
 - 1口のサイズを小さくする
- 糖質の高いものは、できるだけ控える

Who's
渡辺信幸？

テレビでも活躍！ /

「林修の今でしょ！」
「主治医が見つかる診療所」など

著書も大好評！ /

「日本人だからこそ
「ご飯」を食べるな」
「一生太らない体をつくる
「噛むだけ」ダイエット」
「野菜中心をやめなさい」 など

肉食で15kgやせた美人も！



肉ダイエットインストラクター・長谷川香枝さんは、肉食で半年で15kgのダイエットに成功。著書「できる男の超・肉食習慣」も好評発売中！

MEC 食 よくある Q&A

Q 肉や卵をたくさん食べてコレステロールは大丈夫？

A 厚生労働省の2015年日本人の食事摂取基準では、コレステロールの基準が撤廃されました。また、動脈硬化学会も、「食事で体内のコレステロール値は変わらない」と発表。安心して食べてください。

Q 糖質制限と MEC 食はどこが違うの？

A ふたつともルーツは同じで、低炭水化物・高たんぱく質の食事です。しかし、糖質制限が低糖質優先に対して、MEC 食は高たんぱく、高脂質優先です。必要な栄養をしっかりとって、健康的にやせられます。

Index

- MEC 式やせる食べ方をおぼえましょう！
- 1年で、-10kg、-20kgは当たり前！減量成功者の体験談
- 渡辺先生太鼓判！！食べてやせる肉メニュー10
- どれを選んでも間違いなしの肉&卵&チーズやせメニュー
- タンパク質がしっかりとれる 汁もの&鍋もの
- 外食の選び方 (ファミレスと居酒屋がおすすめ)
- コンビニ活用法
- 要注意食品チェックリスト
- 肉、卵、チーズ以外で、渡辺先生おすすめ食品や調味料
- 渡辺先生教えて!! Q&A



Amazon

食事療法 1位

2015年11月19日

肉食やせ！
1,200円＋税 / 主婦の友社
ISBN978-4-07-4034-13-0

MEC 食誕生は約15年前、 伊良部島への赴任がきっかけでした

島民 6500 人に対して、医師はたった 1 人。台風が来たら、緊急搬送の手だてはない。厳しい環境でした。家族同然のみんなの命を守るためには、ひとりひとりが健康でなければならない。そのためにどうしたらいいのかを考えて、たどりついたのが MEC 食です。それから、沖縄のみなさんと一緒に作りあげてきました。MEC 食がひとりでも多くの方に健康に導きますように。

プロフィール
渡辺信幸 (わたなべのぶゆき)
こくらクリニック院長。沖縄県那覇市・こくらクリニック院長

1963 年愛知県生まれ。名古屋大学医学部卒業後、沖縄県の総合病院に入職。4 年間の研修を経たのち、伊良部島や宮古島などの離島医療に従事する。離島では、脳卒中や心筋梗塞など重篤な患者を救えないケースも少なくないため、予防医療に注目し、肉卵チーズを食生活の中心におく MEC 食を考案。以来、生活習慣病外来にて 4000 人以上の患者をダイエットに成功させた。現在では市民への啓蒙のため、地元コミュニティ FM 局でラジオパーソナリティーも務めている。

肉ドクター
渡辺信幸提唱！



年末年始のダイエット特集や流行の食べ物で健康になる情報番組にオススメです！

本件に関するお問い合わせ先 株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 tel:03-5280-7577 pr@shufutomo.com