

著者・監修者への取材、献本、プレゼント提供等のご依頼はマイナビ担当者までご連絡ください

2015年7月24日
株式会社マイナビ

高血圧や糖尿病などの生活習慣病にも！メタボにも！乾燥肌・便秘にも！
この夏大注目のスーパーフードを使ったレシピ集
『かんたん・おいしいチアシードレシピ』7月25日(土)発売

株式会社マイナビ(本社：東京都千代田区)は、栄養素が豊富で健康・美容・ダイエット効果が高いことで話題の食材「チアシード」を使った92レシピを紹介した一冊『かんたん・おいしいチアシードレシピ』を明日7月25日(土)より発売します。

チアシードとは、ゴマをひと回り小さくしたくらいの植物の種で、ミントの一種です。その豊富な栄養素により、健康・美容・ダイエット効果が非常に高く、健康志向の人々の中で「スーパーフード」として話題となっています。



本書では、アンチエイジングの第一人者・白澤卓二順天堂大学大学院教授が医学監修し、そんなスーパーフード「チアシード」の魅力を徹底解説しています。また、同医学研究員で料理研究家のダニエラ・シガさんが作る実用的なレシピにも注目です。チアシードは無味無臭で調理がしやすいのが特徴で、ドリンク、主菜、副菜、スープ・汁物、デザートと、5つのカテゴリを収録し、たっぷり92レシピを紹介します。コラムや活用方法も掲載し、手軽にチアシードを生活に取り入れるための情報が満載です。

【メニュー例】

ドリンク



カット strawberries のジュース

主菜



豆腐ハンバーグ

副菜



キャベツの甘酢漬け

スープ・汁物



かぼちゃの味噌汁

デザート



マンゴープリン

チアシードのスゴイ栄養素！

白澤教授が本書の中で徹底解説！

「オメガ3脂肪酸」が豊富！

血液中の脂質濃度を下げる働きがあり、コレステロール値や中性脂肪を減少・低下させ、「高血圧」「糖尿病」などの生活習慣病予防に効果的。

「食物繊維」が豊富！

大きじ1杯でレタス3個分にも匹敵。水溶性・不溶性ともに含み「便秘」改善に有効。

「アミノ酸」が豊富！

必須アミノ酸8つを含む18種類のアミノ酸で「代謝低下」を防ぎ、疲れ知らずのからだに。

「ミネラル」が豊富！

健康に欠かせないカルシウムや鉄、亜鉛が含まれ、「骨粗しょう症」や「老化」予防に。

表紙イメージ



< 書誌情報 >

書名：「健康になる！やせる！美肌になる！
かんたん・おいしいチアシードレシピ」

監修者：白澤卓二

著者：ダニエラ・シガ

定価：< 税抜 > 1,155 円 < 税込 > 1,247 円

判型：B5 判 112 ページ

ISBN：978-4-8399-5646-2

発売日：2015年7月25日（土）

- 電子書籍版も同時発売 -

詳しくはこちら：『マイナビ BOOKS』（<https://book.mynavi.jp>）

< 監修者・著者プロフィール >



監修：白澤 卓二（しらさわ・たくじ）

順天堂大学大学院医学研究科、加齢制御医学講座教授。専門はアルツハイマー病の分子生物学、寿命制御遺伝子の分子遺伝学など。長寿遺伝子研究の専門家としてテレビ・雑誌出演、講演も多く、そのわかりやすい医学解説がある。著書、監修書、翻訳書に『アルツハイマーの改善&予防に! ココナッツオイルでボケずに健康』（主婦の友社）『「いつものパン」があなたを殺す』（三笠書房）などがある。



著：ダニエラ・シガ

順天堂大学大学院医学研究科、加齢制御医学講座協力研究員。ヨーロッパ、アジア、北南米などにおいて、アンチエイジング、ローフード、健康、長寿、デトックス、免疫力、消化、エネルギー医学などをテーマとする会議、学会、セミナーに参加し、研究を重ねている。白澤教授との共著に『アルツハイマーの改善&予防に! ココナッツオイルでボケずに健康』（主婦の友社）などがある。

幅広く調理のできるチアシード！

チアシードに対し 10 倍の水に 30 分～1 時間程度つけておくと、約 10 倍にも膨らみぷるぷるとしたジェル状になります。また、液体の分量や種類によって、膨らみ方が変わります。この特性を生かすことで、ジュレ状のソースやドレッシング、ゼリーなどを作ることができます。片栗粉やつなぎの粉を減らせるので、ヘルシー！“グルテンフリー”メニューとしても注目されています。



【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社マイナビ

出版事業本部 販売推進課 佐藤

Tel：03-6267-4466 Fax：03-6267-4033

Email：info-bk@mynavi.jp