

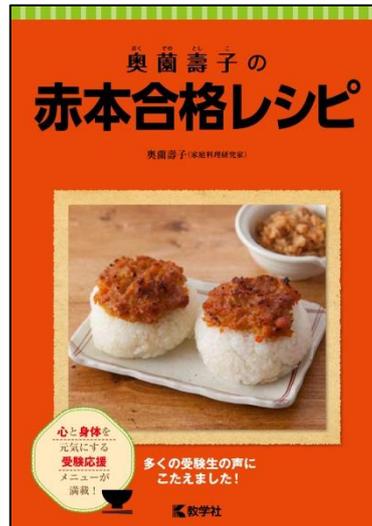


## 食べる受験対策！ 奥菌壽子と赤本がコラボ。 受験シーズン到来！ 心も身体も暖める、お手軽レシピ満載！

「大学入試シリーズ」（通称“赤本”）でおなじみの教学社（京都市左京区）は、2015年7月11日、受験生の親向けの料理レシピ本『奥菌壽子の赤本合格レシピ』を発売しました。

### ■赤本に寄せられた多くの合格者の声をもとに作りました！

教学社では毎年「合格体験記」を募集しており、多くの合格者からさまざまな体験談が寄せられます。その中には、受験を乗り切るために積極的に食べていたものや控えていたものなど、食事に関する声が多数含まれています。今回、それらをテレビでおなじみの家庭料理研究家・奥菌壽子先生が読み解き、受験生におすすめの料理と食材を1冊の本にまとめました。



### ■心と体を元気にする簡単 56 レシピを掲載

受験生は健康第一。心も体も健康でなければ、勉強に集中することはできません。本書には、脳や健康にいい食材を使った料理はもちろん、食べるとテンションがあがったり元気になったりするような料理のレシピが満載です。

<目次>

- Part 1 DHA、EPA をおいしく食べられる魚料理
- Part 2 腸内環境を整える発酵食品レシピ
- Part 3 便秘解消！ 食物繊維たっぷりレシピ
- Part 4 おなかにやさしいレシピ
- Part 5 食欲のないときにおすすめのレシピ
- Part 6 疲れているときに食べたいレシピ
- Part 7 ビタミン&ミネラルを補給するレシピ
- Part 8 こころとカラダが休まるおやつ&間食レシピ



### ■著者はテレビ等でおなじみの奥菌壽子先生

奥菌壽子先生は、いらない手間を省いた簡単でおいしく理にかなった料理を提唱されている家庭料理研究家。奥菌先生の考案する簡単で質の高い健康レシピは、医学関係者から高く評価されています。ま

た、一男一女の母であり、数年前は受験生の親でもありました。本書に掲載しているレシピには、奥菌先生が培ってきた家庭料理のアイデアと、受験生の親だった頃の経験が盛り込まれています。誰でも手軽に作ることでお子さんも喜ぶレシピばかりなので、「受験生の親のバイブル」として重宝すること間違いありません。

## ■ レシピだけじゃない！ 読み物も充実

赤本に寄せられる「合格体験記」は、受験生の役に立つ体験談やアドバイスの宝庫。本書では、それらをカテゴリー化して読み物としてまとめました。受験生をサポートするにあたって、親も知っておきたい情報が盛りだくさんです。

<合格者の声>

集中して勉強するために工夫したことは？

体調面で工夫したことは？

効果的だった気分転換の方法は？

受験勉強のやる気を奮い立たせてくれたことは？

受験直前期に食べたもの、控えたものは？

受験期を振り返って、家族に対して感謝していることは？

<合格者の親の声>

受験生であるお子さんに対して心がけていたことは？

## 商品概要

【商品名】『奥菌壽子の赤本合格レシピ』

【著者】奥菌壽子

【仕様】A5判（148×210ミリ）、112ページ

【価格】本体 1,300円＋税

【ISBN】978-4-325-20604-0

【発行】教学社

## 会社概要

法人名：株式会社 世界思想社教学社

創業：1948年（昭和23年）

代表者：代表取締役社長 上原寿明

所在地：〒606-0031 京都市左京区岩倉南桑原町56

事業内容：大学受験参考書・問題集を中心とする教育図書の出版および学術専門書・教養書の出版

本件に関するお問い合わせ

電話：075-721-6500（営業部）

e-mail：[eigyo@akahon.net](mailto:eigyo@akahon.net)