



定価:980円(込)
雑誌 09856-11
A4判 100ページ
発行:主婦の友インフォス情報社
発売:主婦の友社

大人のための
健康レシピ

[健康食堂]

うまみたっぴり、塩気も、でも減塩の
お役立ちレシピ満載！ 第3号 10月16日発売！

「分とく山」野崎洋光さん、「四川飯店」菰田欣也さんと有名料理人が絶品の健康レシピにチャレンジする巻頭企画で評判の「健康食堂」。

第3号の特集は **高血圧でも大丈夫**
減塩でもしっかり味の
大満足レシピ

「なすび亭」吉岡英尋さんが「減塩」でもうまみたっぴりの料理を披露するほか、管理栄養士の検見崎聡美さん考案の「ガッツリ味はそのままで塩分1g以下定食献立ベスト7」など役立つ115レシピ。



いま、日本全体で7000万人近い人が高血圧や糖尿病などなんらかの生活習慣病を抱えています。生活習慣病は「食事の見直し」が最大の治療法です。

しかし、食は人生の最大の楽しみのひとつ。食事に人一倍気をつけなくてはいけないと言われたって、おいしいものが食べたい。人一倍、塩気も油気もあるものが食べたいのが本音かもしれません。

「健康食堂」は、生活習慣病を抱えていても、前向きにおいしいものを楽しみたい人に向けた雑誌。有名料理人や人気管理栄養士が絶品の食事療法レシピを紹介、[おいしく食べて健康に！という理想の食生活]を応援します。

「健康食堂」Vol.3の内容

- 「なすび亭」吉岡英尋さんが腕をふるった**塩分控えめでもしみじみうまい和食**
- 塩分量1食2g以下 ガッツリ味はそのまま**定食献立ベスト7**
- 組み合わせ自由自在！**塩分1g以下のメインおかず&塩分0.5g以下のサブおかず**
- 食べごたえアップ&塩分量ダウン**血圧を下げる具たくさん汁物**
- 高血圧対策のおいしい習慣**塩分排出生ジュース**
- 白いごはんに欠かせない**ポリ袋で簡単！減塩漬け物**
- 〈生活習慣病対策レシピカード〉**減塩&低カロリーの主菜&副菜**
- **簡単手作りおやつ**

■株式会社 主婦の友インフォス情報社の概要■

社名:株式会社 主婦の友インフォス情報社 所在地:千代田区猿樂町1-2-1
代表取締役社長 久次米 義敬
URL: <http://www.st-infos.co.jp>

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社 主婦の友インフォス情報社 『健康食堂』編集部 菲澤恵理 e.nirasawa@st-infos.co.jp
TEL 03-3295-9465 FAX 03-3295-9467