

報道関係者各位

大人のための健康レシピ [健康食堂]



16日発売 Vol.4 のテーマは 血糖値を上げない! 太らない! おなかいっぱい満足レシピ

健康診断で血糖値が高めだと言われた方、
糖尿病の食事療法を行っている方、
肥満気味でカロリーコントロールされている方、
おいしいものが食べられないとあきらめる必要はありません。
毎日の食事が楽しくなる、低カロリーでおいしいレシピを
主菜も、副菜も、主食もご紹介します。

「分とく山」野崎洋光さん、
「四川飯店」菰田欣也さん、
「なすび亭」吉岡英尋さんと
有名料理人が絶品健康レシピ



「健康食堂 Vol.4」
「健康」2月号臨時増刊
定価:980円(込)
雑誌 09856-02
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

にチャレンジしてきた巻頭特集は「料理
の鉄人」でおなじみの**服部幸應**
先生。
服部先生、太鼓判!の
**血糖値高めでも安心のくり返し
作りたいたい洋風ごはん!**

ケチャップソースのハンバーグ、チーズ
がとろーりマカロニグラタン、懐かしい昔ながらのナポリタン……心
おきなく食べたい定番洋食をカロリーや塩分を控えたおいしいレシピ
にしてくれました。服部先生は「好きな物を食べて、充実した食生活を
送りたいよね。ぼくのおふくろの味、昔ながらの洋食も工夫次第でカロリー控えめでおいしくなるん
ですよ」と語りながらレシピを紹介、そしておいしく作ってくれます。さらに先生は「心のおもむくま
ま、食べたいものを食べて幸福感にひたることは、おかげさではなく大切なこと。もちろん食べすぎ
てはダメですよ」と教えてくれました。

その他、満腹感たっぷり、でも血糖値の上がらない、太らないレシピ
いっぱいの特集満載です。

- 血糖値にやさしいあったか満腹鍋
- 冬に美味しいバランス献立
- 油を使わなくてもこのボリューム ノンオイル満足おかず
- めんが食べたい! ごはんが食べたい!
- 検見崎流 低カロリー&低糖質の主食もどき
- 食物繊維たっぷり 絶品ごぼうレシピバリエ



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 葦澤恵理 e.nirasawa@st-infos.co.jp
TEL 03-3295-9465 FAX 03-3295-9467