

ゆる糖質オフ!  
やせる**主食**レシピ

監修：野村消化器内科院長 野村喜重郎



おいしい  
満足  
お金いらず

ゆる糖質オフ!  
やせる**主食**レシピ

1月30日発売!

●ごはんが好き、パンがやめられない、ランチは麺になりがち。そんな糖質があきらめきれない人のためのダイエットレシピ本ができました!

●おいしい、大満足、家計にやさしい、作り置きもできる魅力的なレシピが満載

●「やせる外食のしかた」、「大注目のダイエット食材・氷り豆腐」も大公開

『ゆる糖質オフ! やせる主食レシピ』

A5判 128ページ

価格 1200円(税別)

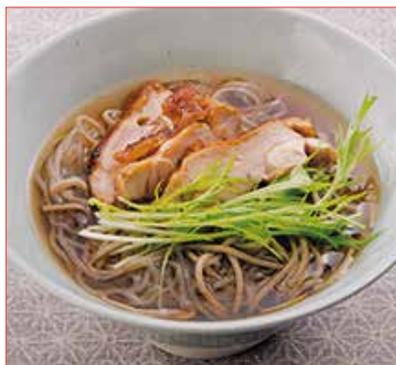
ISBN 978-4-07-410867-1

発売 主婦の友社

発行 主婦の友インフォス情報社

〈たしかな効果あり!〉

監修を担当した医師自身が1年間で9kgのダイエットに成功。血糖値や中性脂肪などの健康にかかわる数値が改善したという報告も続々とよせられています。



内容:

●一般的に知られるようになってきた「糖質オフ(糖質制限)」。食事の糖質を減らすことは、血糖値を下げ、糖尿病の改善につながるだけでなく、ダイエットにも大変効果的であることが注目され、この考えに基づいたダイエット本も登場。人気を博している。

●ただし完全な「糖質オフ」は、将来、健康状態に何かしら影響する可能性があるとして指摘する医師がいたり、主食をやめておかずばかりを食べるので食費がかかるし、また、ごはん・パン・麺好きには続けにくいのも事実。

●そこで、「ゆる糖質オフ!」というオフする糖質量のハードルを下げつつ、やせる主食の食べ方を、レシピを中心に紹介。

■監修者 PROFILE

野村消化器内科院長 野村喜重郎 (のむら・きじゅうろう)

湘南予防医学研究所所長。信州大学医学部卒業後、東京大学医学部第2内科へ入局。茅ヶ崎市立病院消化器科部長を経て、2000年より現職。難治とされるウイルス性肝炎の治療に高い成果をあげ、遠方から来院する患者も多い。

この本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 小林亮子 r.kobayashi@st-infos.co.jp

TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308