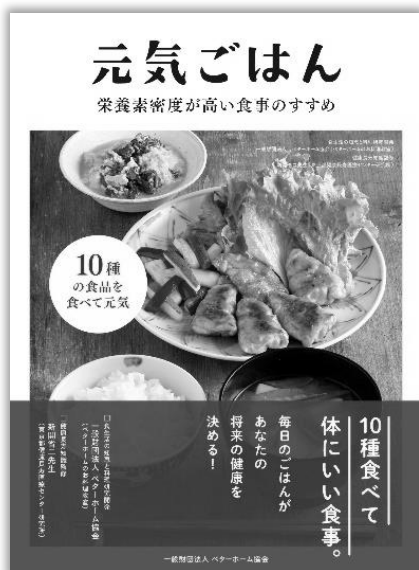


★実用書ご担当者さまへ★



# 元氣ごはん

## 栄養素密度が高い食事のすすめ

毎日を健康に過ごすためには、食事が大切。それは、子どもから大人まで同じです。ですが、毎日バランスよく食べるのは意外と難しいもの。日本の健康長寿研究で得られた知識をもとに、いつまでも健康であるために心がけたい食べ方、それが、栄養素密度の高い食事です。この本では、「具体的な毎日の食べ方」を紹介しています。レシピは、料理教室ベターホームならではの、かんたんでおいしいレシピです。健康コーナー、料理コーナーの両方で展開できる本です。

- 定価 本体 1,400 円+税
- ISBN:978-4-86586-037-5
- B5 判 112 ページ 並製
- 2月28日頃搬入予定です。

### 健康長寿の知識

監修は、東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二先生

新開先生は厚労省「健康日本21(第二次)策定専門委員会」委員などを歴任し、TV番組にもたびたび出演。  
この食べ方がなぜよいのか、健康長寿のエビデンス(証拠)をもとにわかりやすく説明しています。

### 私もできる！ 食生活のコツとレシピ

食事は毎日のこと。できれば、ムダなく、手間なく、家計にやさしく、そして、おいしいのが、ベストです。そんなベストな食生活をめざす方法を伝授します。買物、保存、作りおきの方法も。掲載レシピは97品。毎日の献立づくりに役立つ例も豊富です。

### こんな方におすすめ

「食事や健康が気になっている」「バランスよく食べるのはどうすればよいの?」と思っておられる、**すべての世代の方に**。とくにシニア世代とその予備軍は必見！  
毎日の食事を確認できる**チェックシート**付きで、わかりやすい！  
しだいに毎日の食事が充実してきます。明日の元気、将来の健康をめざしましょう！

注文 FAX : 03-3407-1044 ベターホーム協会

お問合せ・ご注文先 野崎  
〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12  
TEL 03-3407-4871

貴店名	冊	3月刊 元氣ごはん -栄養素密度が高い食事のすすめ- ¥1,400 (本体) 978-4-86586-037-5 B5判 112頁 並製
	▼下記の新聞・売れ筋商品の補充もお願いいたします。	
	冊	つるかめ食堂 -60歳からの健康維持レシピ- ¥1,400 (本体) 978-4-904544-30-3 B5判 128頁 並製 2013年9月刊
	冊	つるかめ食堂 -子が親に作りおくごはん- ¥1,400 (本体) 978-4-904544-34-1 B5判 128頁 並製 2014年9月刊
ご担当者様名	冊	いつもの食材で作れる 体にいいおかず ¥1,300 (本体) 978-4-86586-035-1 A5判 144頁 並製 2018年3月刊