

★実用書ご担当者さまへ★ **中高年必読の書** 健康のための食べ方+レシピ本 新聞掲載のお知らせ



本日 7/10 **朝日新聞 朝刊**

生活面 (東京本社版) で紹介されました!

「元氣ごはん

栄養素密度が高い食事のすすめ」

- 定価 本体 1,400 円+税 ■ ISBN:978-4-86586-037-5
- B5 判 112 ページ 並製

読む

「元氣ごはん 栄養素密度が高い食事のすすめ」

近年の長寿研究で「いろいろなものを食べている人が、元気で長生き」ということが分かってきた。こうした成果を踏まえ、肉、大豆製品、海藻など「10の食品群」をバランスよく食べる方法を提案。「下味をつけて冷凍」「市販の加工品に食材をプラス」など、少人数の家庭でも食材を無駄なく使い切れて、食費や料理の負担を増やしすぎずに多様な食材をとるアイデア、手軽にできる97のレシピを紹介している。

(ベターホーム協会、税抜き1400円)



注文 FAX : 03-3407-1044 **ベターホーム協会**

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

貴店名	冊	2019年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
	▼下記のシニア&健康系商品の補充もお願いいたします。	
ご担当者様名	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
	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

※取次はトーハンです。トーハン以外は、地方小出版流通センター経由となります。 刊注文一覧書 → 要・不要