

重要なのは体重ではなく体脂肪！「献立力」を高めて効率よく落とそう！

『体脂肪を落とす理想のレシピ』

7月24日（金）より発売！

<http://www.tg-net.co.jp/item/4777815595.html>

辰巳出版株式会社(本社：東京都新宿区、代表取締役社長：廣瀬和二)は、いま話題の体脂肪を健康的かつ効率よく落とすためのレシピ本、『体脂肪を落とす理想のレシピ』（著者：弥富 秀江、監修：女子栄養大学栄養クリニック、本体 590 円、税込定価 637 円）を 2015 年 7 月 24 日より、全国書店および弊社ホームページにて発売いたします。

サントリーの CM『伊右衛門 特茶』や、サッカー日本代表の宇佐美貴史（Jリーグ「ガンバ大阪」所属）のニュースなどで話題を呼び、再び注目され始めた「体脂肪」。

まさに夏本番、体型が気になる方や、健康に気を遣う方の中でも「体脂肪を落として健康にヤセる！」という目標を持っている方は潜在的に多いと思われます。

本書は、生活習慣病の予防や肥満治療で実績を持つ「女子栄養大学栄養クリニック」が監修を担当。同クリニックに在籍する著者・弥富秀江（いやどみ ひでえ）が、エネルギーと栄養のバランスを考えた、体脂肪を落とすための「理想のレシピ」を提案します。

低カロリーながらボリュームたっぷり、なおかつ身体に必要な栄養素にも配慮した主菜と副菜のレシピを多数収録。それぞれを組み合わせ、飽きが来ない自分なりの献立を作ることができ、効率よく体脂肪を落とすことができます。

さらに、理想のメニュー 1 週間分を実際にご紹介し、すぐにでも実践することが可能な構成になっております。

【監修】女子栄養大学栄養クリニック

女子栄養大学の創立者である香川綾が 1968 年に始めた大学内にあるクリニック。生活習慣病の予防に 30 年前から取り組み、食事指導を中心に、肥満治療やメタボリックシンドローム対策などを行っている。

【著者】弥富秀江（いやどみ ひでえ）

管理栄養士・産業栄養指導者。株式会社ヘルスイノベーション代表。女子栄養大学栄養学部卒業。豊富な臨床経験に基づき、病院やクリニックで患者さんへの栄養指導を行う。

一方で、長年の病院・企業での豊富な指導・臨床経験をもとに、出版、執筆活動、企業での食品開発、メニュー開発も行っている。

【本書概要】

- タイトル：体脂肪を落とす理想のレシピ
- 発行元：辰巳出版株式会社
- 価格：税込定価 637 円（本体 590 円）
- 判型・ページ数：A4 判 80 ページ

【内容紹介】

食生活の改善で内臓脂肪を落とす

体脂肪とはいったい何？

体脂肪のチェック法

体脂肪がたまる生活習慣チェック！

体脂肪を落とす食事のコツ

体脂肪 Q&A

献立力で体脂肪を落とす！晩御飯 理想の献立プログラム

晩御飯「理想の献立レシピ」で栄養バランスはこんなに変わる！

栄養バランスが整った献立で体脂肪を落としやすい体になる

体脂肪を落とすための献立の考え方

体脂肪を落とす！晩御飯の理想の献立一週間レシピ（1日目～7日目まで一週間分のレシピ掲載）

体脂肪を落とすには食べる時間が大切！時間栄養学のススメ！

時間栄養学番外編 夜でも飲んでいいお酒 悪いお酒を知る！！

体脂肪を落とすレシピ ～主菜編～

マグロのごま納豆和え／根菜のスープ仕立て 温泉卵添え／豚肉とささがきごぼうの煮物／

鶏肉のごま焼き／豆腐のつくね焼き／ステーキサラダ／牛肉のチャンプルー風炒め／

さばのオープン焼き トマトおろし添え etc…

体脂肪を落とすレシピ ～副菜編～

水菜と大豆のじゃこびたし／ひじき入りコールスロー／きのこの梅和え／オクラのチーズ焼き／

ほうれん草と玉ねぎのおひたし／あさりのチャウダー／ツナとキャベツのピリ辛スープ／

きのこのみそ汁 etc…

※メディア様への献本可能です。ご希望の場合お問い合わせください。

■会社概要

商号： 辰巳出版株式会社

代表者： 代表取締役社長 廣瀬和二

所在地： 〒160-0022 東京都新宿区新宿 2-15-14 辰巳ビル

URL： <http://www.tg-net.co.jp>

■本件のお問い合わせ先

辰巳出版株式会社 出版企画開発室

高橋栄造 説田綾乃

TEL：03-5360-8960

FAX：03-5360-8052

Mail: pes@tatsumi-publishing.co.jp