

新刊『青パパイヤ酵素ダイエット』 8月8日(木) パパイヤの日 発売！

— パパイヤ知美が伝授！健康になってやせる一生もののダイエット —



一般社団法人日本スーパーフード協会が監修し、パパイヤ知美(日本青パパイヤ協会 会長)が著者の新刊『青パパイヤ酵素ダイエット』が、2024年8月8日のパパイヤの日には発売されます。

「酵素の王様」と称される青パパイヤは、今最も注目のスーパーフード。『青パパイヤ酵素ダイエット』とは、青パパイヤを毎日手軽にとれるようにした健康食品「青パパイヤ酵素」を毎日飲んで、「まごわやさしい」食事を心がけるだけの手軽で無理をしないダイエット。

青パパイヤの酵素は、タンパク質・脂質・糖質の三大栄養素を効率よく分解してくれるので、誰でも手軽に酵素ダイエットが叶います。「青パパイヤ酵素ダイエット」は、健康になってやせる一生もののダイエット。もう二度とリバウンドしない健康習慣を身につけて、健康美に輝く人生を手に見ませんか？

☆ピンときた方は、ネット書店(Amazon ほか)・全国の書店で今すぐご予約ください!!

▼美容家・石井美保さんが帯に推薦文

「美容にもダイエットにも！毎日青パパイヤ酵素に助けられています。」

▼よしもと芸人さんの体験談も掲載

「くびれ復活！出産前にはいていたジーンズが10年ぶりに入った！ひどかった便秘も解消してお肌もつやつやに♪」(かりすま〜ず あゆさん)

「効果の早さにビックリ！まったく苦でないダイエットで体調もみるみる改善♪青パパイヤ酵素の力をかりつつ、太らない食べ方も身についたので、もう二度とリバウンドする気がしませんね」(蓮華 ちゃんだいさん)

【本書の内容】

第1章 青パパイヤ酵素ダイエットをはじめよう

第2章 青パパイヤ酵素ダイエット報告

「私たち、こんなに変わりました！」

第3章 魅力にあふれた野菜・青パパイヤを知ろう

☆Amazon で試し読みができます!!

【著者プロフィール】

パパイヤ知美 (ぱぱいや・ともみ)



日本青パパイヤ協会 会長。青パパイヤ料理研究家®、青パパイヤ美容研究家®。

高校時代にホームステイしていたフィリピンにて青パパイヤと出会い、その美容・健康効果に魅了される。その後、パパイヤ研究のパイオニアである大里章博士に師事し、青パパイヤの健康食材としての有効利用に関する研究を行う。現在は日本における青パパイヤのレシピ開発の第一人者として、おいしい食べ方やオリジナルレシピを発信。また、青パパイヤの美容・健康効果から世界の青パパイヤ事情にいたるまで、幅広く青パパイヤの知識や話題を紹介する活動を行っている。

【書籍情報】

『青パパイヤ酵素ダイエット』

著者: パパイヤ知美

監修: 一般社団法人日本スーパーフード協会

医学監修: 佐野正行(医師)

定価: 1,210 円(本体 1,100 円+税)

仕様: A5 判・並製・80 ページ・オールカラー

ISBN: 978-4-86677-148-9

発行所: 株式会社講談社エディトリアル

発行日: 2024 年 8 月 8 日

【関連サイト】

パパイヤ知美のインスタグラム

https://www.instagram.com/papaya_tomomi/

日本青パパイヤ協会

<https://www.nihonaopapaya.com/>

一般社団法人日本スーパーフード協会

<https://www.superfoods.or.jp/>

【本件に関するお問い合わせ先】

一般社団法人日本スーパーフード協会

<https://www.superfoods.or.jp/>

公式 HP のお問い合わせフォームよりご連絡ください。