

## 特集

高いと体によくない、といわれるけれど…

## なにが悪いの？高血圧

「血圧が高めのかたに」というキャッチフレーズが健康食品などの商品によく使われています。予備群、患者数が多い「高血圧」ですが、そのしくみを正しく説明するのは意外とむずかしいかもしれません。血圧のしくみ、高血圧を避けるべき理由、効果的な対策やさまざまな商品の信ぴょう性など、予防と治療に役立つ気になる話題を特集します。

◆プロローグ 放っておいてはいけない理由は？ 減塩や運動がすすめられるのはなぜ？

## そこが聞きたい 「高血圧」

高血圧について、一般の人が理解しにくい点（病名や医療専門用語、血圧の数字の意味など）をヒアリングし、不明点が理解できるようにていねいに解説することで、積極的な治療へのとり組みを支援する企画です。

◆料理① 50歳からの高血圧対策

## 藤井恵さんの 私の減塩生活

「減塩のための料理を考える」ことはせずとも、加齢とともに気にかけるようになったという料理家の藤井恵さん。「老後までずっと、おいしいものを食べたいから」という藤井さん流の減塩料理のコツを紹介します。

◆料理② カリウムを逃さず食べる冬のおかず

## “蒸し煮”で低塩おかず

フライパン1つで野菜もたっぷりとりやすい「蒸し煮」は、少量の水分を加えるか、素材の水分だけで蒸すように加熱する調理法。じょうずに活用すれば、塩分控えめのおかず作りもぐっと気が楽になるものです。

◆料理③ 3か月連続チャレンジ企画 続・減塩マスターへの道

## 冬の減塩道場 なべ料理編

1月号に続く減塩企画。さまざまな角度から減塩料理を研究する本田よう一さんに、寒い時期に食べたくなりなるなべ料理を、今まで食べられる満足度の高いレシピでご紹介します。

◆エクササイズ 毎日続けられることが大事！

## 血圧を整える♪エクササイズ

血圧を下げるためには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が有効とされるものの、寒い時季にはおっくうになるものです。日常生活の中で続けやすい運動方法をプロのトレーナーが提案します。

◆読み物 血圧が上がると体はどうなるのか？

## 知って向き合う血圧管理

血圧の検査値は「上」と「下」があり、単位が見慣れないものであるなど、なぜかむずかしく感じられるものです。なぜ圧力が上がるのか、どう体に悪いのかなど血圧管理を助ける情報を整理します。

## 単発

◆料理① 「時間」を楽しむひととき ..... カラー7ページ

## しらいのりこさんの じっくり作る料理

牛すじ煮込み、もつ煮、かたまり肉の煮込み、大根の煮物、コロッケ、サケのあらを使った料理……など、下ごしらえをていねいにすることで、ぐんとおいしくなる“手間ひま”を楽しむ冬時間の過ごし方の提案です。

◆料理② \福もいっしょに巻き込んで／  

## 開運！巻き巻きレシピ

 ..... カラー7~8ページ

「巻く」料理はひと手間かかるものの、ちょっとしたごちそう感と華やかさがあってテンションが上がります。スイーツで人気を博す華やかなる「モエダン」を意識したレシピや、「恵方巻き」も紹介する予定です。

◆読み物① 鼎談 ..... モノクロ5ページ

## 管理栄養士として働く課題と未来

在宅栄養指導の時代、管理栄養士がフリーランスで活躍できるためのノウハウにくわしい3者の対談を展開。モチベーションを高めるための心の持ちよう、勉強の仕方、未来像などを話し合います。

◆読み物② 街道の歴史をひもとく  

## “塩の道”的ひみつ

 ..... モノクロ5ページ

「塩の道」は、塩や海産物を内陸に運ぶのに使われた道のこと。古の人々がどのようにして塩を調達し、どれほどいたいせつに使っていたのか、北と南、2つの街道がつながる塩尻を中心に訪ねつつひもときます。

## 【新連載】

## ■好評連載中

- ★ 思い出の味 ..... カラー2ページ
- ★ 「おいしさ」を科学する ..... カラー2ページ
- ★ ようこそ☆ムラカミ食堂へ ..... カラー4ページ
- ★ とことん使うレシピカード「白菜」 ..... カラー6ページ
- ★ プランタンのパンとお菓子 ..... カラー4ページ
- ★ 滝沢さんちの「0円弁当」 ..... カラー1ページ
- ☆ すべては、更年期のせい！? ..... モノクロ2ページ
- ☆ 安心のための食品安全トピックス ..... モノクロ2ページ
- ☆ このコトバ、国語辞典に聞いてみよっ ..... モノクロ2ページ
- ☆ 佐々木敏がズバリ読む栄養データ ..... モノクロ5ページ

## 【料金表/サイズ】

	スペース	広告掲載料(税別)	サイズ(天地×左右)
本誌	表誌4	1,200,000	268×200ミリ
	表誌2	950,000	285×210ミリ
	表誌3	850,000	285×210ミリ
	表3対向	900,000	285×210ミリ
	4色オフセット	850,000	285×210ミリ
	1ページ	500,000	285×210ミリ
	1/2ページ	260,000	255×84ミリ
	1/3ページ	180,000	255×65ミリ
	1/4ページ	150,000	255×53ミリ

●原稿締切日には入稿ページが確定しておりませんので、原稿作成につきましては、右ページ、左ページいずれにも使えるようご配慮ください。

※広告掲載に関し下記までお問合せください。

女子栄養大学出版部 営業・マーケティング課 (担当:石山、川井、田浦)

〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3 TEL:03(3918)5472 FAX:03(3918)5591

<https://www.eiyo21.com> E-mail:kkokoku@eiyo.ac.jp