

## 新刊案内

## 実用書 ご担当者様

いつも大変お世話になっております。  
ご発注よろしくお願ひします。

フリー入帖出版社 女子栄養大学出版部

低脂質でおいしい食事を作る

# 胆石・胆のう炎・脾炎の料理のコツ早わかり

胆のうや脾臓は、いずれも食べ物の消化に欠かせない臓器です。しかし、脂質が多い食事が原因で結晶化したかたまり（胆石）ができると、急性胆のう炎、急性脾炎の原因になります。大量飲酒の習慣、細菌感染が原因になることもあります。

脂質は、極端な制限は不要ですが、とりすぎには要注意。そして食事療法を長く続けるためには、低脂肪でおいしいレシピが必須です。

本書は、食材の選び方や調理法のくふうといった4つのステップを設け、脂質量に関するデータと具体的なレシピで低脂質のコツをご紹介。発作の痛みをおさえるためにも活用したいアイデア集です。

### 本書のポイント



- ① 胆石の生成、胆のう炎や脾炎を防ぐには、食事の脂質量を減らすことがたいせつ。「食材を選ぶ」「調理法をくふうする」など4つのステップを設け、脂質量のデータと具体的なレシピで低脂肪料理のコツをご紹介。
- ② 4つのステップの中には、ハンバーグ、餃子、鶏肉のから揚げ、チャーハン、ミートソースなど、「定番料理の脂質を下げる」アイデアもあります。
- ③ 和風定食、そば、うどん、洋食、ファストフード、中国料理、ラーメンなどの外食、コンビニ弁当、軽食、ケーキ、大福などの市販品の選び方のコツも収載。

貴店印  ご担当者	条件  様	胆石・胆のう炎・脾炎の料理のコツ早わかり				
		著者	定価（10%税込）	判型	ISBN978-4-7895-	ご注文数
		加藤眞三、検見崎聰美	1,870円	B5変型	0234-4	冊

ご注文はこちらまで⇒  
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411