

# 新刊案内

実用書 ご担当者様

3月下旬  
取次搬入予定

いつも大変お世話になっております。  
ご発注よろしく申し上げます。

フリー入帖出版社 女子栄養大学出版部

更年期とメタボのお悩み解消

## コレステロール・中性脂肪を下げる 料理のコツ早わかり

「健診でコレステロール値が高いと指摘された」、「食べる量は変わらないのにおなかまわりがぽっこりしてきた」などの悩みはありませんか？

コレステロール値や中性脂肪値を下げるには、食物繊維をとる、抗酸化ビタミンをとる、n-3系の脂肪酸をとる、食べすぎを防ぐ、そして運動習慣をとり入れるなどがたいせつです。本書は、これらを実行しやすい順に5つのポイントにまとめ、食生活の改善を目指します。

### 本書のポイント



①1ページずつ読み進めることで、コレステロールや中性脂肪を下げるコツが身につきます！

②コレステロール値や中性脂肪を正常値にする食生活は、しなやかな血管を作り、動脈硬化も防ぎます。

③健康的で手軽でおいしい料理を作ると評判の管理栄養士・渥美まゆ美さんによる、主菜から副菜、デザートに至る100品以上のレシピを収載。

貴店印  ご担当者様	条件 注文扱い	コレステロール・中性脂肪を下げる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
		蒲池桂子、渥美まゆ美	1,870円	B5変型	0235-1	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