書籍案内

お世話になっております

実用書・雑誌コーナーの ご担当者様

10月中旬発売　フリー入帖

日本栄養大学出版部（旧・女子栄養大学出版部）

月刊『栄養と料理』を新たな切り口（＝2つの病態／症状）で再編集！
より現実的な生活改善のための新シリーズです

『栄養と料理』編　B５判変型96ページ　本体1,400円＋税

広告出稿
朝日新聞 10/20(火) 朝刊
カラー サンムツ

同時にケアする
シリーズ

腎臓と高血圧の献立&おかず



雑誌の棚にもおすすめです！

同時にケアする
シリーズ

高血糖と高血圧の献立&おかず



『栄養と料理』が書籍で帰ってきた！

おすすめしたい理由

●腎臓を守るには、血圧も一緒にケア！

腎臓の機能は、一度低下すると回復が難しいため、早めのケアが重要です。さらに高血圧もある場合は腎臓に負担がかかり、腎機能の低下が血圧を上げるという悪循環に陥りやすくなります。だからこそ、腎臓と血圧は同時にケアすることが大切。本書では、毎日の食事や生活の中で、無理なく続けられる方法をまとめました。

●マンガとイラストでよくわかる

健診で腎機能の低下を指摘された人が知っておきたい「腎臓の数値はどう見るの？」「高血圧と腎機能の関係は？」「食事と生活のポイントは？」などをマンガやイラストでわかりやすく解説。さらに、長年多くの患者さんを診てきた菅野義彦先生による「続けられる減塩のコツ」もたっぷり紹介！

●実は共通点が多い血糖＆血圧対策

高血糖と高血圧は併発しやすく、２つが重なると、ダメージは「掛け算」で大きくなります。ただ、予防・改善のための生活習慣にも共通点があるので、同時にケアできるのが特徴です。効率よく健康管理にとり組める「一石二鳥」のアイデアを集めました。

●今日から始められる「1分エクササイズ」つき

高血糖＆高血圧の予防や改善には、食事と並んで運動も大事。わざわざジムなどに通うのはハードルが高いですが、日常動作に組み入れた1分単位のエクササイズなら、特別な準備ゼロ！　すき間時間を活用して今日から始められる、シーン別５種類の「1分エクササイズ」もご紹介します。

シリーズ共通

●くわしい栄養成分値つき！

エネルギーや塩分がレシピに併記されているだけでなく、巻末のページで32種類の栄養成分値が一覧で確認でき、栄養食事指導にも役立ちます。

注文書	貴店印 ご担当　様	申込数　冊	**腎臓と高血圧の献立&おかず** ISBN 978-4-7895-4629-4　本体1,400円＋税
		申込数　冊	**高血糖と高血圧の献立&おかず** ISBN 978-4-7895-4630-0　本体1,400円＋税
		条件／注文扱い	日本栄養大学出版部

ご注文お待ちしております

FAX 03-3918-5591　TEL 03-3918-5411
日本栄養大学出版部（旧・女子栄養大学出版部）

名称が変わりました！