

報道関係者各位

2011年6月
株式会社主婦の友社

これはたすかる！微量でもはかれる計量スプーン6本組セットつきの本
『塩 しょうゆ みそ...調味料の塩分量チェックブック』

忍田聡子:監修 価格 1365円(税込み)

株式会社主婦の友社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:荻野善之)は、2011年6月30日、『塩 しょうゆ みそ...調味料の塩分量チェックブック』 忍田聡子:監修、価格 1365円(税込み)を発売いたします。

小さじ1/4という微量でもはかれる計量スプーン6本組は、塩分の摂りすぎに気をつけないといけない高血圧、腎臓病、糖尿病の方の食事作りにとっても便利。おいしい食事のためにも欠かせない！

<担当編集より>



約 3300 万人もいる高血圧の方々。高血圧がこわい理由は、ほとんど自覚症状があらわれず、ほうっておくと動脈硬化の大きな元凶となり、やがて心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる合併症を引き起こすこと。さらに、血圧が上がると腎臓に負担がかかる上、糖尿病の合併症の進行を加速させる原因にも。何より大切なのは、血圧を正常な状態にコントロールすること。そのためには、調理の際に使う調味料の量を正確にはかり、毎日の食事で塩分を摂りすぎないように注意したい。そこで、減塩生活を手軽に実行するための食品・料理の選び方、摂り方がすぐにわかるハンドブックに、計量スプーン6本組(大さじ1杯 = 15 ml、大さじ1/2杯、小さじ1杯 = 5ml、小さじ1/2杯、小さじ1/3杯、小さじ1/4杯)をセットにして皆さんにお届け。ハンドブックには、各調味料の塩分量がわかり、無理なく薄味に慣れ、減塩食にするための調理と食べ方、塩分の多い料理を減塩するコツと工夫などを掲載。高血圧予防・改善のために役立つセットで、腎臓病、糖尿病のために食事制限をしている方にも活用できる。

監修者プロフィール:忍田聡子(おしだ・さとこ) 管理栄養士。糖尿病療法指導士。日本女子大学卒業。東京都済生会中央病院にて、栄養指導・管理に従事。その後、大学病院で腎臓病専門の栄養指導・研究・情報提供をするかたわら、クリニックなど多数の医療施設で活躍中。

書誌タイトル:『塩 しょうゆ みそ...調味料の塩分量チェックブック』

監修:忍田聡子

価格 1365円(税込み) ISBN:978-4-07-278333-7 サイズ:B5判 64ページ 発売日:2011/6/30

株式会社主婦の友社の概要

・社名:株式会社 主婦の友社

・代表取締役社長 荻野 善之

・URL:<http://www.shufunotomo.co.jp/>

・所在地:東京都千代田区神田駿河台 2-9

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578