

**新刊のご案内**

**長寿 & アンチエイジング研究者も絶賛！  
この夏“水キムチ”が大ブームの予感**

**植物性乳酸菌 & 野菜の食物繊維で、免疫力アップ！便秘解消！美肌に！**

株式会社主婦の友社は、6月4日(火)に、初めての水キムチレシピ集『Dr.白澤の新提案！野菜の発酵パワーで元気！健康！水キムチ』を発売いたしました。

塩麹やヨーグルトなど発酵食は、腸内環境を整えて健康増進を手助けしてくれます。長寿とアンチエイジング研究の第一人者の順天堂大学・白澤卓二教授(著書:『100歳までボケない101の方法』文藝春秋刊など多数)が、この夏おすすめの発酵食品は「水キムチ」。水キムチは、植物性乳酸菌が豊富で、ビタミンや食物繊維、ミネラル、フィトケミカルもとれるすぐれた料理。デトックス効果や胃腸の健康に役立ちます。夏バテや冷たい飲み物・食べ物で胃腸を弱めてしまうこれからの時期に最適です。

夏場なら2時間で漬かる簡単さも、忙しい人たちにぴったり。本書は、水キムチのバリエーションやアレンジレシピを全60レシピ掲載していますので、ぜひこの夏「水キムチ」にトライしてみませんか。

**【水キムチって?】**

唐辛子を使わずに、水、塩、上新粉に、りんご、にんにく、しょうが、酢を加えた漬け汁に、野菜や果物を漬け込んだ汁たっぷりの辛くないキムチ。

**【長寿 & アンチエイジング研究者も認める水キムチのすごい健康パワー!】**

- 豊富な乳酸菌パワーで、免疫細胞が集中している腸がきれいに。  
⇒便秘解消でお肌の調子が整う&免疫力アップで病気知らず。
- 生活習慣病予防の効果も。  
⇒食物繊維が、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らして脂質異常症や高血圧防いでくれる。
- がんの発生もおさえる。  
⇒野菜の抗酸化作用により、遺伝子を傷つけてがんを発生させる活性酸素を除去



**【水キムチの美味しいポイント】**

- 植物性乳酸菌が豊富な「汁」まで楽しむのが特徴。料理の具材としての活用や、漬け汁は麺類のつゆや調味料、ジュースにも応用が可能。
- プチトマト、キャベツ、ゴーヤー・・・など、いろいろな野菜で応用できるので野菜がラクにとれます。
- バナナや、すいか、みかんなど「フルーツ水キムチ」も美味しい。漬け汁の塩気がフルーツの甘みを引き立てます。



(写真上)セロリ、小松菜、プチトマト、キャベツなど生で食べられる野菜なら何でも漬けられる。(左)そうめんの漬け汁にアレンジ。夏バテにおすすめ(右)すいかの水キムチ

**水キムチの本はこの本だけ!**

『Dr.白澤の新提案  
野菜の発酵パワーで  
元気!健康!水キムチ』

発売日:6月4日(火)  
定価:680円(税込み)  
医学監修:白澤卓二  
料理:夏梅美智子  
AB判 50ページ

