

糖質オフ アンチエイジング 筋力アップ 腸を整える

# 体が変わる！ 主食がわり的大豆レシピ

管理栄養士 麻生れいみ著

A B判・84P／本体 900円＋税／2019年7月22日発売

身近すぎて気づけなかった……！

「大豆」は最強・最注目ダイエット＆健康食材だった！

健康的にやせたいなら、「大豆」に注目！ 大豆は実は高タンパクで低糖質、栄養バランスに優れたスーパーフード。食べごたえと腹持ちも抜群のダイエットにぴったりの食材として、欧米から熱い注目を集めています。自身が20kgの大量やせに成功した、ロカボ・低糖質ダイエット指導者・麻生れいみが、特に栄養価に優れ、手軽に使える「蒸し大豆」と「大豆パウダー」を使ったメインディッシュになる大豆レシピ50種を提案。ライフスタイルに合わせた麻生式糖質オフのメソッドも。大手ライフスタイルショップの低糖質スイーツにも採用され、今注目の大豆パウダー（大豆粉）を使った蒸しパンやピザ、チヂミ、スイーツなどのレシピも収録。

- ★おなかいっぱい食べてやせたい人に
- ★糖質制限・ロカボダイエットに
- ★コスパよく筋肉をつけたい人に
- ★高齢者の体づくり
- ★新型栄養失調対策に
- ★体と脳の老化対策に
- ★女性のアンチエイジングに
- ★小麦アレルギー対策に
- ★グルテンフリー食に
- ★疲れ＆夏バテ解消に



まだお米やパン  
を食べてるの？

著者の管理栄養士・麻生れいみの取材調整いたします。

夏のダイエット企画・糖質制限企画・

新型栄養失調対策企画などに。書籍の読者プレゼントもご相談ください。

## 麻生れいみ(あそうれいみ)

低糖質・高タンパクのオリジナルレシピで、自ら20kgの減量に成功。麻生式糖質オフダイエット法を約6000人に指導。管理栄養士・低糖質(ローカーボ)料理研究家・高齢者栄養研究家。著書に『麻生れいみ式 いつ会っても若い人の食べ方の新常識』(主婦の友社刊)など



【本件に関するメディア関係者からのお問い合わせ先】

主婦の友社 広報・プロモーションユニット TEL03-5280-7577 pr@shufutomo.com