

驚きのおいしさ！今話題の「寝かせ玄米」のすべてがわかる初の書籍
 ダイエットが続かない人、リバウンドを繰り返している人は必読！
『好きなものを食べても吞んでも一生太らず健康でいられる寝かせ玄米生活』

マイナビより6月27日(木)発売

株式会社マイナビ（本社：東京都千代田区）は、新刊書『好きなものを食べても吞んでも一生太らず健康でいられる寝かせ玄米生活』（荻野芳隆 著）を6月27日（木）に発売します。

2人に1人がガンになり、人間ドックで「異常なし」と診断される人が1割しかいないといわれる現代社会で、食事や生活習慣の見直し、健康管理は不可欠です。とはいえ、極端な食事制限やダイエットは続けるのが難しいのが現実です。

そこで本書でご紹介するのが、話題の「寝かせ玄米」を主役にした“メリハリ玄米生活”です。これは、蔵前にある大人気店「結わえる」のオーナー・荻野芳隆氏が提案する、新たな食スタイルです。

「寝かせ玄米」とは、炊いてから4日間寝かせた玄米のことで、寝かせることで旨み・甘み・香ばしさが増し、もちもちの食感はいままでの玄米のイメージをくつがえすおいしさ。栄養価が高く、体に良い玄米を、毎日おいしく食べることができます。一般家庭で無理なく作ることができ、難しい手間もありません。この「寝かせ玄米」を普段の食事の中心にして“健康の土台”をつくり、好きな呑み食いも我慢せずに楽しもう、というのが本書でお伝えする内容です。

本書では「寝かせ玄米」の詳しい炊き方はもちろん、玄米に合う汁物や副菜のレシピも豊富に紹介しています。仕事などで会食が多い人、お酒が好きな人、一人暮らしや共働きで食事の管理が難しい人にこそおすすめの一冊です。

著者プロフィール 荻野芳隆（オギノ・ヨシタカ）
 株式会社結わえる代表取締役。食養研究者。
 経営コンサルタント時代に食事療法の威力と、その裏にある食と健康の問題を知り、研究する。その後、株式会社結わえる創業。誰もができる「ハレとケ寝かせ玄米生活」を広めるべく幅広く活動する。

<表紙イメージ>



書名：『好きなものを食べても吞んでも一生太らず健康でいられる寝かせ玄米生活』
 著者：荻野芳隆
 定価：1,680円（税込）
 体裁：A5判 160ページ
 ISBN：978-4-8399-4670-8
 発売日：2013年6月27日（木）

<目次>

一章 ハレとケ玄米生活 / 二章 寝かせ玄米を炊く / 三章 寝かせ玄米と一汁一菜 / 四章 ハレとケ生活習慣 / 玄米デトックス七号食 運命を変える十日間...ほか

< 本文より >
「寝かせ玄米」とは？



本書で提案する「寝かせ玄米生活」のポイント

早分かり！
寝かせ玄米生活のポイント
「メリハリハレとケで健康をコントロール！」

- 一、 食事を
- 二、 ハレ（快楽食）とケ（基本食）に分けて考える
- 三、 ハレの食は何を呑み食いしてもOK。大いに楽しむ
- 四、 ケの食は寝かせ玄米を主役にして健康の根っこをつくる
- 五、 ハレの食（マイナスポイント）
+ケの食（プラス点）で80点を目指す

体重、体形、体調、美容が崩れたら、ケの食を続けて修復する

「寝かせ玄米生活」は、「旨いものを好きに呑み食うために、普段の食事の中心を玄米にしてメリハリをつけよう」というライフスタイルです。そうすれば、体重も健康も無理なくコントロールできます。できない、やりたくない方法で完璧を目指すのではなく、できる方法で合格点をとる。ある意味ちょっとずい裏技なのです。

< 本書に関するお問い合わせ・紹介のご依頼は下記まで >

株式会社マイナビ 社長室 広報部 渡邊

TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050

e-mail : koho@mynavi.jp