

## 「粗食」シリーズ170万部の幕内秀夫氏初の電子書き下ろし！

暴飲暴食になりがちな年末年始にこそ読んで欲しい

## 「大人の食育 間違った知識で食べてませんか？」

コンテンツの企画制作プロデュース事業、クリエイター・エージェンシー事業を展開する株式会社クリーク・アンド・リバー社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:井川 幸広)は12月17日(火)、「粗食のすすめ」などベストセラーを数多く出版している、幕内秀夫氏による初の電子書籍書き下ろし作品「大人の食育 間違った知識で食べてませんか？」を刊行いたしました。「こども好き嫌い悪いことではない」「情報を食べすぎている大人」など、今改めて考えたい、「食べること」について、一から解説をする内容で、当社が企画、編集、電子書籍制作から各書店への配信まで一貫して担当しております。



## 「大人の食育

## 間違った知識で食べてませんか？」

著者:幕内秀夫

制作・配信:クリーク・アンド・リバー社

発売日:2013年12月17日(火)

販売価格:299円(税別)

## ■販売サイト

Amazon kindle

<http://www.amazon.co.jp/dp/B00HA567RS>

楽天Kobo

<http://p.tl/1dVm>

## 【著者プロフィール】

幕内秀夫(まうちゅうひでお)

フーズ&ヘルス研究所代表、学校給食と子どもの健康を考える会主宰。1953年茨城県土浦市生まれ。東京農業大学栄養学科卒業。管理栄養士。専門学校で栄養教育に携わるが、欧米へ右へならえの教育に疑問をもち退職。日本列島を歩いての縦断や横断を重ねた末に「FOODは風土」を提唱。山梨県の長寿村桐原を知り、伝統食と健康に関わる研究を行う。帯津三敬病院において、約20年にわたり食事相談を担当。現在は、フーズ&ヘルス研究所代表、学校給食と子どもの健康を考える会代表を務め、「学校給食の週5日完全米飯化」を目指して全国各地で講演会を行う傍ら、プロスポーツ選手の個人指導、社員食堂の改革、保育園、幼稚園の給食改善のアドバイスなどを続けている。

主な著書に『粗食のすすめ 実践マニュアル』(東洋経済新報社)、『なぜ、「粗食」が体にいいのか』(東洋経済新報社)など、粗食シリーズは累計170万部を超えるロングセラーとなっている。

## 【目次】

## 第1章 日本人が受け継いできた和食

米は「研ぐ」ものだった

「無理に玄米」よりは「あえて白米」

味噌汁はごはんの名脇役

見直したい常備食

「日常茶飯事」から学ぶこと

## 第2章 大人も“本能”で食べましょう

子どもの食わず嫌いは直さなくてよい!?

「飽きる」というのは大切な信号

食事回数は何回が理想か?

## 第3章 日本人の食事はここまで乱れている

夕飯がお菓子になっていませんか?

最も恐ろしい、大人のダイエット狂騒

サラダは「揚げ物」—季節の野菜を楽しみましょう

大人が与える子どものおやつに要注意!

## 第4章 食べ物の情報過多に惑わされない

大切なのは「食品」ではなく食生活です

身体で食べる健全さを知る

栄養素なんか考えずに食べましょう

2種類の食用油との付き合い方

## 第5章 サラリーマンが気を付けるべき「害食」の危機

大人は食に「快樂」を求める

日常になった外食

換気扇の汚れた店は避けましょう

アルコールと上手に付き合う方法

「夜型食生活」の工夫

クリーク・アンド・リバー社では電子書籍の企画・制作から大手プラットフォームへの配信取次事業のほか、作品プロデュースや、書籍の著作権を取り扱うエージェンシー事業ならびに出版関連事業を積極的に展開しております。開始当初から順調に事業を拡大しており、今後も電子書籍を含む出版分野において新しい取り組みを加速させてまいります。

■株式会社クリーク・アンド・リバー社 会社概要

社名:株式会社クリーク・アンド・リバー社

本社:東京都千代田区麹町二丁目10番9号 C&Rグループビル

設立:1990年3月

代表者:代表取締役社長 井川 幸広

事業内容:クリエイティブに特化したエージェント、プロデュース、アウトソーシング、著作権及びコンテンツの管理・流通

URL:<http://www.cri.co.jp> | <http://www.creativevillage.ne.jp> (クリエイターのための情報サイト「CREATIVE VILLAGE」)

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社クリーク・アンド・リバー社 経営企画部 [creek@hq.cri.co.jp](mailto:creek@hq.cri.co.jp)

TEL:03-4550-0008 FAX:03-4550-0018 URL:<http://www.cri.co.jp>