

**炊飯器レシピなど  
時短レシピも多数!**

## 『医者が考案した老けないたんぱく質ごはん』12/22発売! 毎日続けられる! おいしい! 60レシピ!



『医者が考案した老けないたんぱく質ごはん』  
定価：本体1100円+税  
発売日：2021年12月22日

若返りの専門家で医学博士白澤卓二先生による、今話題のたんぱく質がおいしく摂れるレシピの決定版が登場です! 年齢を重ねても心身が健康であるためには、自分の足で歩いて活動できる“動ける体”であることが重要です。そのために欠かせないのが、筋力。筋力は「たんぱく質」からつくられます。たんぱく質の豊富な食事と運動を組み合わせると健康な体でい続けたいもの。

「老けない」と一言でいっても、ケアしたい部分は、筋肉、見た目、骨、脳（認知機能）など人それぞれです。本書では、多角的に「老け」を防止できるよう、「認知機能」「筋肉を増やす」「骨を強くする」「関節・美容」「ダイエット」の5つのカテゴリーに分けて、それぞれに効果的なレシピを紹介します。全レシピにたんぱく質量とカロリーを表示しています。

簡単でおいしい、毎日続けられるレシピで、今日からあなたも「老けない」生活をはじめませんか?

### 5カテゴリ・60のたんぱく質レシピ!

認知機能に	筋肉を増やす	骨を強くする	関節・美容に	ダイエットに
				
たんぱく質量 14.3g 366kcal	たんぱく質量 20.4g 339kcal	たんぱく質量 15.5g 195kcal	たんぱく質量 17.7g 260kcal	たんぱく質量 15.2g 430kcal

**著者取材・  
出演可能です!**



杉浦シェフの提案するレシピは、実は“糖質オフ”にもなっている優れものです。卵や納豆を使ったレシピは特におすすめです。身近な食材で、簡単に作れて、しかもおいしい。たんぱく質ごはんをよく噛み、味わいながら食べることで、“老けない”体が作られていきます。いつまでも自分の足で歩ける、元気な体を目指しましょう!

**シェフ取材・  
出演可能です!**



身近な食材をおいしくヘルシーに食べられるようなレシピを考案しました。炊飯器やフライパンだけで調理できる時短レシピもありますよ! コラーゲンやミネラルがたっぷり詰まった栄養満点のスープ“ボーンブロス”も毎日の栄養補給に、ぜひ加えていただけたらと思います!

#### 監修：白澤卓二(しらさわ・たくじ)プロフィール

医学博士。白澤抗加齢医学研究所所長、お茶の水健康長寿クリニック院長。Residence of Hope館林代表。一般社団法人国際予防医学協会理事長。1958年、神奈川県生まれ。82年に千葉大学医学部卒業後、東京都老人総合研究所老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーなどを経て、2007年より15年まで順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授。寿命制御遺伝子やアルツハイマー病などの研究が専門。著書・監修書は『100歳までボケない101の方法』(文藝春秋)、『脳の毒を出す食事』(ダイヤモンド社)など300冊を超える。

#### レシピ・料理制作：杉浦仁志(すぎうら・ひとし)プロフィール

ONODERA GROUP Executive Chef。2019年よりDr.白澤が運営する介護付き老人ホーム・Residence of Hope 館林のフードアドバイザーを務める。2009年より渡米し、ミシュラン星付きレストランに務めながら、NYCセレブへの体のメンテナンスを自らの料理でケアし、当時より健康創造に働きかける食事療法に携わる。現在は、予防医学における食事療法のメニュー開発も行って、次世代のシェフとして活躍の場を海外に広げている。