

PRESS RELEASE

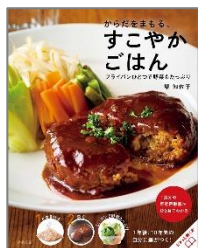
報道関係者 各位

高橋書店

2022年5月吉日

1年後の健康に差がつく！フライパン1つでかんたん・おいしい・体にいいごはん。

『からだをまもる、すこやかごはん』4/27（水）発売。



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2022年4月27日（水）に『からだをまもる、すこやかごはん』（堀知佐子 著、税込 1,760 円）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

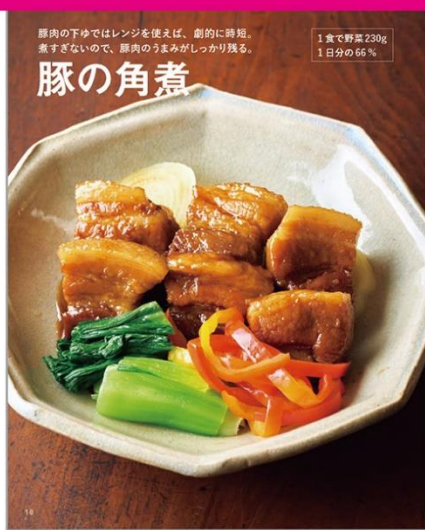
かんたんで、無理なく野菜が摂れるレシピと提案をたっぷりご紹介しています。どの料理も、作り方がひと目でわかるしくみ。定番料理から、ボリュームたっぷりおかず、煮物、汁物など、たくさんの健康レシピを掲載しています。

食と健康、栄養、アンチエイジングのスペシャリストが教える、おいしくて体にいいレシピ。

煮るだけ・焼くだけ・レンジするだけ
かんたんだから、無理せず続けられる

手順はたった2つだけ！

「健康ごはん」のヒントがたっぷり！



豚肉の下ゆではレンジを使えば、劇的に時短。煮すぎないので、豚肉のうまみがしっかり残る。

1食で野菜230g
1日分の66%

1 豚肉をレンジで下ゆでする

材料（2人分）
豚バラブロック（半分）400g

耐熱容器に豚肉、水500mlを入れ、ラップをしてレンジで20分。豚肉を一口大に切り、ゆで汁ごと冷蔵庫で冷やす。かたまったら脂を取り除く。

2 煮つめる

豚肉のゆで汁 全量
酒 100ml
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1

フライパンに豚肉と上の材料を入れて強火で煮立たせる。落としぶたをして強火のまま、15分ほど煮汁が少し残るまで煮る。

野菜 びんねん菜（葉と茎に分ける）200g
→ゆでる
びんねん菜（葉切り）200g
びんねん菜（茎切り）60g
→一緒にレンジで4分

※豚肉の下ゆではレンジを使えば、劇的に時短。煮すぎないので、豚肉のうまみがしっかり残る。

※肉の下ゆでは、レンジで下ゆでする方が、かならず肉が柔らかくなる。下ゆでは、肉が硬くなる。ゆで汁ごと冷蔵庫で冷やす。

※肉の下ゆでは、レンジで下ゆでする方が、かならず肉が柔らかくなる。下ゆでは、肉が硬くなる。ゆで汁ごと冷蔵庫で冷やす。

自分で作れば、いつもの料理も健康食に

食事は毎日のことだから、無理せず、かんたんであることが大事です。食材から自分で料理を作ると、市販のものより塩分・糖分・食品添加物を抑えることができます。

むずかしく考えずに、肉や魚に野菜をたっぷり

健康な生活を維持するための1日目の摂取目標値
【野菜=350g以上】、【たんぱく質=体重(kg)×1.2g】を摂取するためのコツ

野菜	たんぱく質
キャベツ	鶏肉50gの割合
ブロッコリー	1日60gのたんぱく質を必要。
ほうれん草	鶏肉50gの割合
人参	鶏肉50gの割合
ピーマン	鶏肉50gの割合
ピーマン	鶏肉50gの割合

野菜をたくさん食べるなら、レンジ加熱を上手に活用！

野菜には焼つけず、肉や魚の味で食べる。

焼つけは塩より、しょうゆのみです。

野菜たっぷりの「一皿おかず」でおいしく健康に。

さらにおいしく作れるワンポイントアドバイスつき。アレンジ方法やバリエーションも紹介。

材料を切って、フライパンひとつで煮るだけ・焼くだけ・レンジするだけ、手順はたった2つ！（※）料理初心者にもひと目で分かるようレイアウトも工夫しました。「健康ごはん」と聞くと、薄味でなんだか物足りない…なんてイメージもありますが、本書は味つけにみそやしょうゆをうまく使用することで、発酵食品由来のうまみと複雑さのある味わいにしています。※一部手順が3つのレシピもあります。

【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp

【作りやすさばつぐん】

ハンバーグもポリ袋にひき肉と調味料を入れてもんで焼くだけ、鶏もも肉などの一枚肉もポリ袋に調味料と一緒につけておけば、やわらかくて味わい深くなります。手も調理道具も汚れないので、後片付けも楽々です。味つけてストックしておけば、忙しい時も焼くだけでOK。無理なく自炊が続けられます。



【著者情報】

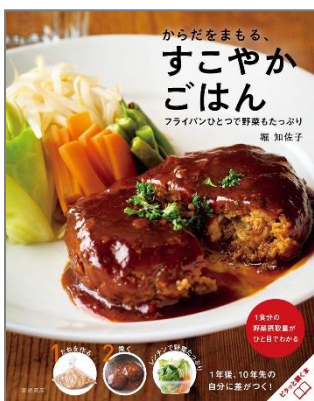
堀知佐子 (ほり ちさこ)

管理栄養士。調理師。抗加齢医学会正会員。食生活アドバイザー。アンチエイジング料理スペシャリスト。多様な視点から、食品会社、飲食店、地方自治体などのメニューアドバイスや食生活全般の指導を行う。テレビ番組、雑誌等のメディアへの出演から、セミナー等、幅広い分野で活躍。

【本書の主な内容】

- Chapter 1 定番人気おかずは1パン2ステップで (11品)
- Chapter 2 やわらかくて喜ばれる！肉のおかず (29品)
- Chapter 3 野菜たっぷり 煮ものとおかず汁 (27品)
- Chapter 4 10分で！ごちそう魚おかず (6品)
- Chapter 5 即でき野菜おかず (20品)
- Column 味玉 (2種) / レンチンスープ (2種) / お湯かけるだけスープ (3種) など計100メニュー

【書誌情報】



『からだをまもる、すこやかごはん』
 価格：1,760円 (税込)
 体裁：B5変判、128ページ
 ISBN：978-4-471-40886-2
 著者：堀知佐子

【当りリリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp