



大人のための健康レシピ  
**健康食堂**

7月16日発売 Vol.6 のテーマは  
**塩分を排出し、しっかり食べて  
糖も脂肪も燃やす  
おいしい! 138 レシピ**

生活習慣病だっておいしく食べる！がテーマの「健康食堂」。第6号の特集は、がまんするだけではなく、塩分を排出、糖や脂肪は燃やす、アクティブな体作りをめざします。しっかり食べてしっかり排出、どんどん燃やせる体が若さの秘訣。健康を手に入れる食べ方を紹介します。

厚生労働省による「平成23年患者数調査」、「平成24年国民健康・栄養調査報告」によると、日本における生活習慣病の患者数は●悪性新生物（がんなど）152.6万人 ●脳血管疾患123.5万人 ●心疾患（高血圧以外）161.2万人 ●高血圧性疾患906.7万人 ●糖尿病270.0万人 ●肝疾患48.6万人 ●腎疾患43.8万人とされています。

糖尿病は予備群を含めると2300万人を超えるというデータもあり、死因の1位はがん、2位が心疾患、3位脳血管疾患と続き、生活習慣病が全死亡数に占める割合は15.8%にもものぼります。

生活習慣病対策は食生活と運動！食事の改善は、ほとんどの場合に指導されるはず。でも、食事は人生最大の楽しみ。がまんを続けるのは大変なことです。健康食堂のレシピはおいしくて、「食事療法のつらさ」が皆無なのが特長。vol.6では、減塩、カロリーダウン、糖質控えめという常識を越え、摂取した塩分はうまく排出し、糖も脂肪もどんどん燃やす体作りをめざします。さらに、がんや心疾患、脳疾患に打ち勝つための特効レシピも満載。ポジティブでおいしい食事で健康を手に入れる方法を紹介합니다。

- 「健康食堂」Vol.6 内容
- 元気な人は肉を食べている ヘルシーで食べやすい15レシピ
  - しっかり食べて脂肪を燃やす 夏バテ知らずの500kcal 7献立
  - 血圧を下げる、やせる！減塩と塩分排出で相乗効果 塩出し&減る塩のススメ
  - 脂を排出、糖の吸収を抑える 寒天・こんにゃく毒出しレシピ
  - 脳梗塞、心筋梗塞、認知症を防ぐ 血管強化&血液サラサラおかず
  - 医者がすすめる4大機能成分別 毎日食べたい！がん撃退レシピ

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社 主婦の友インフォス情報社 『健康食堂』編集部 荻澤恵理 [e.nirasawa@st-infos.co.jp](mailto:e.nirasawa@st-infos.co.jp)  
TEL 03-3294-0223 FAX 03-3295-9467