



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ご紹介します。

「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

TEL 03-3294-0223 FAX 03-3295-9467