6月新刊のご案内

# 腸元気ごはん

## 腸が変われば、心も変わる！「まごわやさしいこ」ごはんで、私をもっと好きになる。

朝からなんだかだるい、気分がすっきりしない、ごはんを作るのが面倒…。
そんな方におすすめなのが本書！　週に1度でも「まごわやさしいこ」を無理なく取り入れるだけで腸がととのい、心も体も軽くなります。

食べることは、自分をいたわる優しい時間。
毎日のごはんで元気な未来をはじめませんか？

本書の内容

- 調味料＆食材の選び方
- 食品添加物のこと
- 調理器具いろいろ
- 忙しい日々でも作れる、簡単＆おいしい腸元気レシピ

**【著者】飯島 久佐代** ●料理研究家　●食育・健康アドバイザー

家族の病気を機に、食を通じた健康づくりの研究を始める。主宰する料理教室では、日々の食事バランスを整えるコツを伝えるほか、食育イベントも開催。食を通じた健康づくりの知識と実践を広めている。
資格：日本健康食育協会 食育ジュニアマスター／日本オーガニックライフ協会オーガニック料理ソムリエ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 貴店印 ご注文日　月　日 | 発行：食べもの通信社<br>発売：合同出版 | **FAX:03-6866-8933**<br>〒101-0051　東京都千代田区神田神保町1-46<br>TEL: 03-3518-0621 | 冊数 |
| ご担当 | 新刊委託 | **腸元気ごはん**<br>飯島久佐代【著】　予価：1870円（税込）<br>ISBN 978-4-7726-7722-6　C2077 | 冊 |