

『忍者ダイエット』の著者・植田美津恵が贈る 健康ダイエット料理「忍者弁当」イベントを開催！

「ダイエットを志す者は、みな忍耐を強いる者——つまり“忍者”です」
「忍者にとって、デブ（肥満）＝デス（死）」

といった“提言”が話題を呼んだ『忍者ダイエット』（サイドランチ）の著者・植田美津恵氏が
6月14日（日）、信州・長野のアンテナショップ「銀座 NAGANO」で忍者イベントを開催します。

信州といえば、「戸隠」や「真田十勇士」でも有名な忍者の里。
同イベントでは、忍者ダイエットの秘訣のほか、レストラン「Coulis（クーリ）」シェフによる
「忍者弁当」も披露します。

植田氏は、テレビのコメンテーターとしてもおなじみの医学博士・医学ジャーナリスト。
本イベントを通して、皆さんも忍者の極意を体得し、健康なからだづくりを実践してみませんか？

■ イベント概要

開催日：6月14日（日）11：30～13：30

11：30～12：20 講演

12：30～13：00 忍者弁当の試食及び解説

13：00～13：30 講師や料理人との交流会・写真撮影

場 所：銀座 NAGANO（東京都中央区銀座 5-6-5）

（東京メトロ銀座駅 A 1 から徒歩 1 分）

定 員：25 名（予約制）

参加費：お一人様 2,000 円（税込）

※ 信州忍者弁当の試食あり

連絡先：銀座 NAGANO 【03-6274-6015】

■ 書籍『忍者ダイエット』概要



『忍者ダイエット』
著者：植田美津恵
仕様：B6変形判 208 ページ
価格：本体1000円＋税
ISBN：978-4-9902566-3-0

発行：サイドランチ
<http://www.sideranch.co.jp/>

<主な内容>

『忍の章』…デブ（欲望）＝デス（死）！ ダイエットの達人忍者に学ぶ ほか

『術の章』…呼吸とは人が自然に行う もっとも長時間な運動である ほか

『食の章』…食事とは、体内に異物を取り込む生死を左右する行為！ ほか

『癒の章』…癒しの真意を知ればダイエットに挫折は訪れない ほか

■「Coulis（クーリ）」

所在地：東京都中央区新富 2-10-10 2F

（有楽町線新富町駅から徒歩 1 分）

TEL：03-6228-3288

■講師紹介

植田 美津恵（うえだ みつえ）

医学博士・医学ジャーナリスト。

学校法人 専門学校 首都医校(東京) 教授。

愛知医科大学医学部 客員研究員。

専門は、公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度など幅広い。大学などで教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。

著書に『忍者ダイエット』（サイドランチ）、『江戸健康学』（日本地域社会研究所）、『戦国武将の健康術』（ゆいぽおと）など。

※7月12日（日）7時～7時30分放送予定のTBS『健康カプセル ゲンキの時間』でも、忍者に学ぶ健康づくりをテーマに手製の忍者弁当を紹介する予定です。

（※諸事情により、放送日は変更になる可能性があります）

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

『忍者ダイエット』のイベント開催や献本、解説記事の作成など、弊社にできることでしたら、是非お手伝いさせていただきます。
お気軽にご相談下されば幸いです。

【連絡先】

株式会社サイドランチ・編集部

Tel：03-5256-1003 Fax：03-5256-1004

e-mail：info@sideranch.co.jp