

ニューリリース/あの出版

報道関係者各位  
2015年7月21日  
株式会社エーピーコミュニケーションズ

## 指導歴40年以上の管理栄養士・後藤恭子氏が初の電子書籍を発売 あなたにとって本当に必要なダイエットとは？

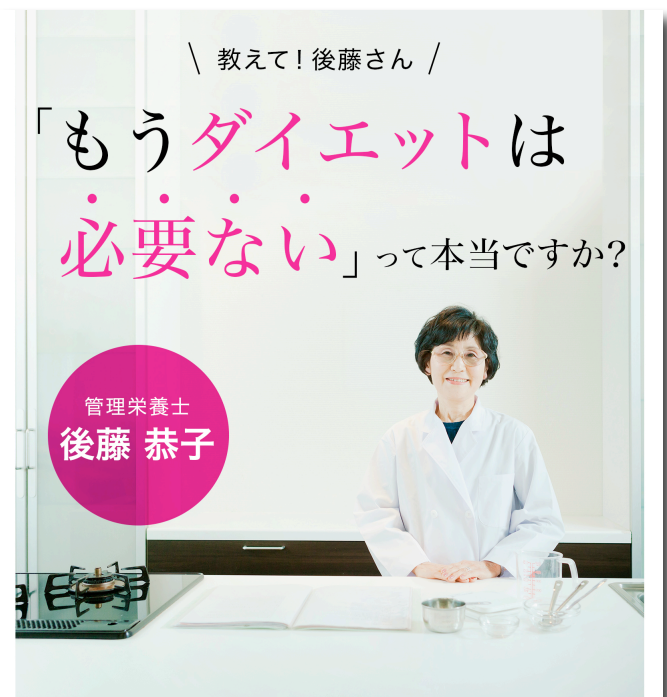
株式会社エーピーコミュニケーションズ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:内田武志 以下「当社」)は、当社の電子書籍事業である「あの出版」にて編集・制作を担当した「教えて!後藤さん『もうダイエットは必要ない』って本当ですか? (著・後藤恭子)」をヘルスケアオンライン株式会社より定価680円にてAmazon Kindleで販売を開始致しましたのでお知らせ致します。

### ■ ダイエットの本当の意味を理解することが健康への近道

本書は、約40年間で5000人以上の健康指導を行い、株式会社タニタの社員食堂で初代管理栄養士を勤めた後藤恭子氏による初の電子書籍です。自分自身の食生活を見直し、ダイエットの本質を理解出来る内容になっております。近年では「糖質オフ」「食べない」「○○○だけ」など様々なダイエット法がうまれては消えています、痩せることだけが目的になってしまい、体調を崩してしまう方が多いのが現状です。では、本当に必要なことは何なのかを後藤氏の経験に基づき、全4章で解説しています。第4章では「どうしても仕事のおやつがやめられない」「便秘で困っている」「部分痩せは食生活改善で可能?」など19の健康に関する素朴な疑問に後藤氏がお答えしています。夏に向けてダイエットしよう!と思っている方におすすめの一冊となっております。

### ■ もくじ

はじめに 40年間考え続けた、ダイエットの意味  
第1章 食習慣を意識すると、カラダが変わる  
第2章 あなたの数字、知っていますか?  
BMIとは/標準体重とは/基礎代謝量とは/生活活動とは/1日の必要エネルギー量とは  
第3章 今こそ知りたい9つの食事作法  
料理は人と人をつなぐもの/1日3食のカロリー配分を意識する/快適な食事量を知る/食事日記をつける/先人たちの食べ方に学ぶ/おやつとは絶妙な距離をおく/よく噛むための工夫/会話は楽しくなるスパイス/「できること」だから「続けられる」  
第4章 教えて後藤さん! ~みんなが気になる19のこと~  
おわりに



### 痩せるより大切な9つの食事作法

- 1日3食をどのように食べる?
- 毎日の食生活を振り返っていますか?
- 誘惑の悪循環を断ち切る方法 etc...



あの出版では、ポーンデジタルの企画・制作・配信だけでなく、企業プロモーション向けの電子書籍の企画・制作も行っております。詳しくは、以下よりお問い合わせ下さい。

<http://thepublishers.jp/special/service/index.html>

### ▼著者紹介

後藤恭子（ごとうきょうこ）

管理栄養士・ヘルスケアオンライン株式会社取締役

株式会社タニタにおいて、社員食堂を立ち上げた初代管理栄養士。指導歴約40年、指導者数は5000人を越えている。70歳代になった現在も健康そのもので医師知らず。「その人に合った健康的な生活習慣を伝える事」がミッションで、ダイエットを越えた「食べ方」やそれを支える「考え方」をたくさんさんの経験を踏まえて実行しやすい形で伝えている。

### ■ダウンロードサイト

<http://www.amazon.co.jp/dp/B011NOHPFE/>

※各電子書籍ストアよりダウンロードが可能です。

### ■ヘルスケアオンライン株式会社について

「本質的な情報で、たくさんの人に健康と幸せを伝える」

講演・研修・経営コンサルティングによって、健康で幸せな企業や人を増やす活動をしています。

○ サイト：<http://www.healthcareonline.co.jp/>

### ■「あの出版」について

あの出版は電子書籍（ポーンデジタル）を企画、制作しております。

電子書籍だけでなく「読む」を通じて様々な形のデジタルコンテンツをご提供致します。

○ サイト：<http://thepublishers.jp/>

○ 配信先: iBookstore、Amazon Kindle、kobo、GooglePlay、BCKKS、BookBeyond他

○ 配信コンテンツ数：約70タイトル配信中

※その他、電子書籍の制作代行、Facebookページやブログ、物販を企画・運営しております。

## 株式会社エーピーコミュニケーションズ会社概要

エーピーコミュニケーションズは 1995 年の創業以来、長年に亘りネットワークインフラ及び、サーバ構築、保守運用サービスの提供を行っております。

また、上記分野における応用ニーズに対しても、迅速に対応出来るようフラットな組織と各分野のエキスパートを擁しており、今までの蓄積した技術と経験を生かし多面的なビジネスを展開しております。

会社名：株式会社エーピーコミュニケーションズ

代表者：代表取締役社長 内田 武志

所在地：東京都千代田区鍛冶町 2-5-5 神田駅前 SK ビル

設立：平成 7 年 11 月

事業内容：キャリア系大規模ネットワーク・大手企業基幹系ネットワークの構築・運用・保守  
元請事業（アプリ開発含）、IT ソリューション事業

URL：<http://www.ap-com.co.jp/>

### 【本件に関する問い合わせ先】

■ 株式会社エーピーコミュニケーションズ 広報担当：佐久間・鶴田

TEL：03-5297-8011 FAX：03-5297-8253 Eメール：pr@ap-com.co.jp

【商標名称等に関する表示】

\*記載されている会社名及び商品名／サービス名は、各社の商標または登録商標です。