

＜新刊案内＞

青春出版社

この組み合わせで健康効果アップ！

「サバ葉賀」簡単レシピ♪

池田陽子

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『この組み合わせで健康効果アップ！「サバ薬膳」簡単レシピ』（著・池田陽子）を3月2日に刊行いたします。

◆昨年大ブームのサバ…今年流は“組み合わせ”で食べる！

2018年はまさに「サバ」の年。連日テレビやメディアで「サバ缶」が特集され、「血管の若返り」「ストレス軽減」「美肌効果」などの栄養効果に注目が集まりました。年末には、日本の世相を反映し象徴する食として、2018年の「今年の一皿」(ぐるなび総研)にもサバが選ばれるほど話題に。

もちろんサバそのものも栄養効果が高いのですが、実は“ある11種の食材”との組み合わせによって、サバの血流効果をより高めることができます！その食べ方が、「**サバ薬膳**」なのです。

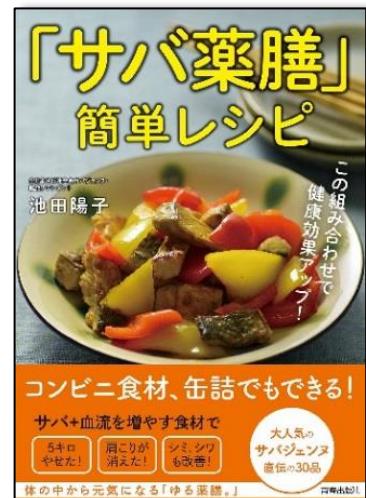
本書では、日本中のサバを食べ尽くし、サバファンが集う全日本さば連合会にて“サバジエンヌ”として活動している池田陽子さんが、昨年よりパワーアップしたサバの楽しみ方を紹介します！

サバパワーをアップする11食材とは？

- ・ニラ ・タマネギ ・黒きくらげ ・黒豆 ・らっきょう ・ピーマン、パプリカ
 - ・ナス ・チンゲンサイ ・ターメリック ・みょうが ・黒酢

どれもスーパーで手に入る身近な食材ばかり！

サバと組み合わせると、血流促進効果をより引き出す優れモノです！



簡単にできて健康効果アップな 30 レシピ！

★が付いているものはすべて「サバ缶」でつくれます！

- ・サバ味噌ピーマン★
 - ・サバとパプリカの黒酢炒め
 - ・サバニラ月見丼★
 - ・サバのスパイシーリゾット★
 - ・サバオニオンチーズトースト★
 - ・塩サバの血行促進カレー …他

仕様：A5 判並製／定価：1500 円＋税／発売：2019 年 3 月 2 日



池田陽子(いけだ・ようこ)

薬膳アテンダント。食文化ジャーナリスト。サバのすばらしさを発信する「全日本さば連合会」の広報担当「サバジェンヌ」としても活動。薬膳で自身の体調の改善、美肌効果、ダイエット効果を実感し、ふだんの暮らしの中で手軽に取り入れられる薬膳の提案や、漢方の知恵をいかしたアドバイスを、執筆、セミナーなどを通しておこなっている。

★著者ホームページ：<http://www.yuruyakuzen.com/>

★全日本さば連合会 : <http://all38.com/>

本件に関するお問い合わせ先

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香
〒162-0056 東京都新宿区若松町12-1

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: h-nishio@seishun.co.jp