

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。


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“サバジェンヌ”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！

「サバ薬膳」

簡単レシピ

薬膳に健康効果が期待でき、
しかも簡単！

池田陽子



「5」の組み合わせで
健康効果アップ！

コンビニ食材、缶詰でもできる！

サバ+血流を増やす食材で

- 5キロ
やせた！
- 肩こりが
消えた！
- シミ、シワ
も改善！

大人気の
サバ+ジェンヌ
薬価=30品

体の中から元気になる「ゆる薬膳。」

資料お渡し



★全日本さば連合会 : <http://all38.com/>

本件に関するお問い合わせ先

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