＜新刊案内＞

青春出版社

血圧を下げる新習慣
オムロン ヘルスケアの社員食堂レシピ
5月22日発売

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、**『血圧を下げる新習慣 オムロン ヘルスケアの社員食堂レシピ』（著・オムロン ゼロイベントランチ プロジェクト）**を5 月 22 日に刊行いたします。

初公開！減塩なのに美味しい「オムロン ヘルスケア」の社食限定レシピ

現在、日本人のうち 4300 万人いると言われている高血圧患者。高血圧の予防と改善には「減塩」が欠かせませんが、減塩の食事は「薄味で物足りない」「おいしくない」という声をよく聞きます。

そこで、家庭用血圧計をはじめ、様々な健康医療機器やサービスを開発してきた「オムロン ヘルスケア」の社員食堂で実際に提供されている「減塩ランチ」を初公開！

社員の間でも大人気のこのランチは、減塩とは気づかないほど味がしっかりしているだけでなく、塩分排出効果のあるカリウムがたくさんとれるように工夫され、美味しく健康になれるメニューです。

そんな普段は社員しか食べられない「減塩ランチ」の人気メニューを厳選し、家庭でも簡単に作れるようにアレンジしたレシピが 1 冊の本になりました。

◆著者プロフィール◆

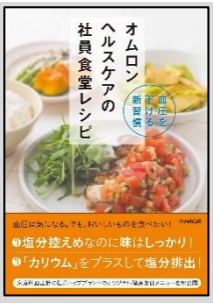
オムロン ゼロイベントランチ プロジェクト

家庭用血圧計において世界の圧倒的なシェアを占める健康医療機器メーカー、オムロン ヘルスケア内のプロジェクトチーム。高血圧に起因する脳卒中や心筋梗塞などの脳・心血管疾患（イベント）の発症ゼロを目指す「ゼロイベント」の事業ビジョンを、自分たちが実現すべく結成された。

詳細はこちらへ→

【書籍情報】

■**書名**：『血圧を下げる新習慣 オムロン ヘルスケアの社員食堂レシピ』
■**著者**：オムロン ゼロイベントランチ プロジェクト
■**定価**：本体 1500 円＋税
■**出版日**：5 月 22 日（金）全国書店・ネット書店にて販売
■**仕様**：A5 判並製／96 ページ
■**ISBN**：978-4-413-11324-3



■■■■■■■■■■■■■■ **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 / MAIL： h-nishio@seishun.co.jp

塩分が 1 食 2.5g 以下なのに味がしっかり美味しい！

日本人の 1 日に摂る塩分量の基準(2020 年版)は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満ですが、実際の摂取量平均値は男性 11.1g、女性 9.3g とオーバーしています（平成 30 年「国民健康・栄養調査」より)。

オムロン ヘルスケアの「減塩ランチ」では、塩分摂取量がすべて 1 食 2.5g 以下なので、2 食にしたとしても 5g 以下に抑えることができます。

「減塩ランチ」の最大のポイントは、美味しく続けられる味付け。

にんにくやしょうがなどの香味野菜、カレー粉などのスパイスを取り入れることで、減塩でも食べ応えのある味を実現させています。

■■■■■■■■■■■■■■ 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 / MAIL： h-nishio@seishun.co.jp