

肌荒れ、シミ…肌トラブル別に効果的なスूपレシピを紹介

管理栄養士
日本料理師 森由香子

美肌スー プ

管理栄養士が教える

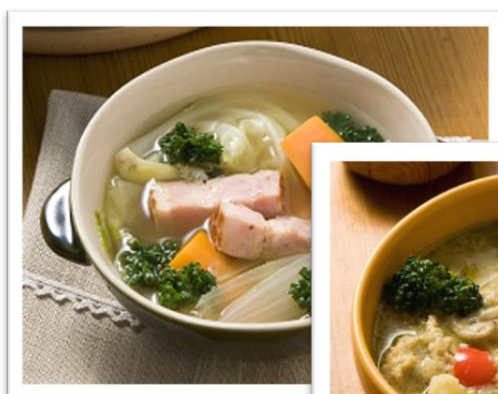
肌のトラブルを
体のなかから
解消するレシピ

週に一度の
作りおきで

肌荒れ、シミ、シワ、
吹き出物、たるみ、
くすみ、デカリ

青森文庫
出版部

おいしく
スキンケア!



本書では、肌荒れ、吹き出物、シミ、くすみなど悩み別に効果的なレシピを考案。和・洋・中とバラエティに富んだ味付けなので、毎日新鮮に楽しむことができます。



東京農業大学農学部栄養学科卒業。大妻女子大学大学院（人間文化研究科 人間生活科学専攻）修士課程修了。2005 年より東京・千代田区のクリニックにて、入院・外来患者の血液検査値の改善にともなう栄養指導、食事記録の栄養分析、ダイエット指導などに従事している。『ソレダメ』（テレビ東京）などメディアにも出演。

■ ISBN : 978-4-413-09756-7

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