

2020年9月18日配信

## 日本人に必要な栄養を摂りながら無理なくやせる 『きれいにやせる食材&食べ方図鑑』

～ 2020年9月20日(日)発売 ～

忙しい大人のための食の推進を行う一般社団法人 大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区 代表:岸村康代)は、忙しい大人が毎日の中でおいしく無理なく食事を楽しみながら健康を目指すための活動を推進しています。この度、代表の岸村が日本人に不足している栄養を、より簡単に効果的に楽しむ食べ方を提案する新しい書籍『きれいにやせる食材&食べ方図鑑』を9月20日に出版いたします。

### ■書籍内容

**ダイエットの9割の食べ方が間違っている？！**

**健康&ダイエット成分を効率的に摂って、きれいにやせる！**

やせないのは選ぶ食材と食べ方がまちがっているから！ 落とした脂肪は合計10トンの伝説のダイエットアドバイザーが導き出した「やせ食材」と「栄養を逃さない食べ方」を紹介。楽しいイラストとマンガで自然と知識が身に付きます。毎日の食卓に取り入れやすい、超簡単なズボラレシピつき。知れば食生活が変わり、だれでもやせ体質に。これまで、ダイエットに失敗してきた人にこそ、読んでほしい1冊です。

- あの〇〇ダイエットの落とし穴
- ダイエットのお手軽王様食材 10
- 野菜は隠れやせ効果で選ぶ
- 甘い野菜&果物はスイーツ代わりに
- 肉・卵・油を上手に摂って若々しくやせる
- 海のものはダイエットの友
- 健康と美をサポート！大豆加工品&発酵食品 など

### 【マンガやイラストで楽しく解説】

- ・役立つ成分のお話／得する食べ方・損する食べ方
  - ・なかよし食材(相性の良い食材)／ズボラテク(ズボラレシピ)
- 知って得する61食材の情報満載。  
忙しい毎日にぜひご活用いただけたら幸いです。

■ISBN 978-4-259-56663-0

■定価 ￥1,540(本体￥1,400+税)

■発行 一般社団法人 家の光協会

■発行日 2020年9月20日

■著者: 管理栄養士・野菜ソムリエ上級プロ 岸村康代

著者の岸村はこれまでも現代社会に必要とされる“働き世代の栄養不足や栄養問題”に着目し、「おからパウダーダイエット」や「ヨーグルトファースト」など、身近な食品で働き世代の栄養不足を改善することを応援。本書では、現代社会で課題となっている無理なダイエットや不規則な食生活や健康問題で今、あらためて注目される「食べ方」についてご紹介。忙しい毎日に手軽に続けられる“簡単、おいしい、効果的”な栄養チャージ方法が掲載されています。

ご取材の依頼や掲載のご希望などございましたら、お気軽にお問合せください。



【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】 一般社団法人 大人のダイエット研究所 担当: 中森

東京都渋谷区代々木 2-26-11-2F Tel: 03-6869-6858 E-Mail: [info@otona-diet.jp](mailto:info@otona-diet.jp)