


【報道関係各位】

2012年9月5日

株式会社デアゴスティーニ・ジャパン



**医学博士 服部幸應監修**  
**食材のチカラを引き出し健康効果アップ!**  
**ユニークな献立レシピ集**

# 『食べて元気!』

2012年9月6日(木) 定価: 1,800円(税込)

<http://deagostini.jp/sgk/>

株式会社デアゴスティーニ・ジャパン(本社:東京都中央区、社長:大谷秀之)は、医学博士で健康大使でもある服部幸應氏監修のもと、“健康”をテーマに、食材のチカラを引き出すユニークな献立形式の栄養バランスに優れたレシピ集『食べて元気!』を、2012年9月6日(木)より全国書店(一部地域を除く)及び当社ホームページで発売します。

**健康効果を高める献立レシピは、3つの食材の組み合わせがポイント!**

『食べて元気!』は、食事を通して元気になることを目的に、服部氏がお薦めする美味しさと健康が考えぬかれたヘルシーな献立レシピを紹介します。

栄養パワーを引き出し合うベストな3つの食材を、メイン、サポーター、バランスーとして紹介。体にいい理想の献立を提案します。また、残りの2食のアドバイスもついているので1日トータルで健康的な食生活を実践できます。



**ユニークな献立レシピと、健康と食の知識が身につく読み物ページも大充実!**

各献立レシピには「血液サラサラで生活習慣病を撃退!」「カルシウム強化で骨粗しょう症に負けない」などユニークな栄養テーマがついています。

また「アンチエイジングな食事とは?」「おいしくて栄養豊富な食材の見分け方は?」など、食と健康に関する知りたかったことがぎっしり詰まった読み物ページも充実しています。



**聖路加国際病院理事長 日野原重明さんも推薦!**

この「食べて元気!」は、100歳を迎え、元気に活躍されている医師、聖路加国際病院理事長の日野原重明先生、その日野原先生の100歳記念講演などで歌と心の健康を広めている声楽家の池田美保さんも推薦しています。

監修の服部幸應氏も交えた対談も掲載。「かしこく食べて、たのしく生きる!」をテーマに、それぞれの視点でお話いただいています。各々の健康な食事の習慣を語っていただいた「私の食事法」も、たいへん興味深い内容です。



【商品概要】



タイトル	食べて元気！
定 価	1,800 円（税込）
発 売 日	2012 年 9 月 6 日（木）
刊 行 形 態	ムック
ペー ジ 数	340 ページ
判 型	A4 変型 285mm×220mm

＜マガジン内容＞

【巻頭スペシャルインタビュー】  
 「かしこく食べて、楽しく生きる！」  
 服部幸應氏、日野原重明氏、池田美保氏の対談



【献立レシピ（全 50 献立）：わが家の健康ご飯】

- ・抗酸化物質たっぷり
- ・ビタミンたっぷり
- ・ミネラルたっぷり
- ・食物繊維たっぷり
- ・その他の機能性成分



【副菜レシピ ～栄養アップの調理術】

【読み物 9 選 ～ 健食同源】

【毎日食いたい健康汁物とスープ・ご飯】

【コラム：私の食事法】

【汁もの・主食レシピ ～ これ一品で安心！具たくさん汁物と主食】

- 報道関係者からのお問い合わせ先  
 共同 PR 株式会社：内田、辻 TEL：03-3571-5326 Email：deagostinipr@kyodo-pr.co.jp
- 当商品の広報に関するお問い合わせ先  
 株式会社デアゴスティーニ・ジャパン  
 担当：中東(新聞、雑誌、Web 対応)、長谷川(テレビ、ラジオ対応)  
 TEL：03-6730-7685 Email：deapress@deagostini.co.jp
- 読者向けお問合せ先（商品に関するお問合せ先=月～金 10:00～18:00 土日祝を除く）  
 デアゴスティーニ 読者サービスセンター TEL：0570-037-239