

メディア掲載情報

2012年1月1日発売「VOLT vol.1」に弊社代表が監修「ごはんで体内エクササイズー 10歳若返る食事術」を掲載いただきました。

2012年
1月1日
(vol.1)



←この表紙が目印です

↓P104 から P109 まで

こんなメニューになってませんか

現代人は栄養失調だった？

「朝起きたらおなかがすいていない」「ゲップがよく出る」「昼はそばやパスタなどの種類が多い」「早食いである」「便秘、または下痢気味」「むしろ甘いものが飲しくなる」「缶コーヒーを1日3本以上飲む」「揚げ物が大好きだ」「野菜はサラダを中心に摂っている」「ラーメンとチャーハンなど炭水化物の組み合わせが好きだ」

昼 総理・パスタだけの昼食は肥満の元凶

夜 脂質の過剰摂取は血液ドロドロの原因

朝 野菜と果物だけではヘルシーと言えない

肥満・慢性疲労も食事の原因!?
今の食生活ではどんどん老ける

ごはんで体内エクササイズ
10歳若返る食事術

若々しい外見は体内の健康の上になり立つ。そして、体内の健康を保つ鍵が毎日の食事だ。かといって、野菜中心にすればよいという単純なものではない。大事なのは栄養素のバランス。ごはんと味噌汁という日本食の原点にビタミンやミネラルをプラスすることで、体の中から若返ることができるのだ。

本件に関するお問い合わせ先

食ライフデザイン株式会社
 東京都新宿区舟町 8-2 石橋興業舟町ビル 3F
 TEL : 03-5919-7335 FAX : 03-5919-7336
 ホームページ : <http://www.shoku-ld.jp> E-mail : info@shoku-ld.jp