



# 塩分&糖質オフ！ 水煮缶 健康ごはん (仮)

栄養たっぷり、調理がラク、安価で体にやさしい水煮缶。  
 おいしい水煮缶を使いこなせば、DHA、EPA、アスタキサンチン、  
 リコピン、タンパク質、繊維質など、  
 老化を防ぐさまざまな栄養素が摂ることができます。  
 下処理済みの缶詰だからこそ、パパッと調理が可能だから  
**10分以内**で作れるレシピをご紹介します。



## CONTENTS

水煮缶が体に良い理由 監修 中村裕恵先生 (内科医)

- 水煮缶—それぞれの特徴
- これさえあれば！時短キッチングッズ

**サバ缶料理** DHAと EPA、ALG-1と血液サラサラ、脳活、ダイエットにも良いスーパーフード

**しゃけ缶料理** 抗酸化作用があるアスタキサンチンたっぷり！中骨はカルシウムが！

**ツナ缶料理** DHAとEPAたっぷり！良質のタンパク質が手軽に。

**トマト缶料理** 抗酸化作用と疾病予防効果の高いリコピン！

**大豆缶料理** タンパク質、食物繊維、イソフラボンと女性にうれしい栄養がいっぱい！

- ・たまには、休日のじっくり料理レシピ
- ・ささっと缶ごとおつまみレシピ！
- ・魚介缶詰、あさりとホタテのレシピ

発行元：芸文社  
 発売予定：7月19日  
 版型：A4 変形  
 予価：900円 (833円)



**レシピ考案**  
 料理研究家・藤沢エリカ  
 ハワイ料理やスパイスの研究のほか、糖尿病食、糖質オフ関連書籍でのレシピも多数。この本では、糖質・塩分少なめで時短健康レシピを提案。

申込書	書店印	申込数	芸文ムック	新刊
	ご担当者様：	冊	<b>糖質&amp;塩分控えめ！</b> <b>水煮缶 10分で作る健康ごはん (仮)</b> 定価 900円 本体(833円) A4変形 (285×210) 無線綴じ 68P ISBN 978-4-86396-563-8 C9476 雑誌コード 63561-56	

ご注文先：芸文社販売部 FAX：03-5992-7161