

好評
発売中

血糖値・ヘモグロビンA1cを下げる つくり置きレシピ

食前に食べるだけ、おかずに一皿加えるだけなど、ふだんの食事にプラスアルファするだけで、高めの血糖値を徐々に下げたり、血糖値の急上昇を抑えてダイエットが可能です。本誌は、医者も勧める血糖値を下げるレシピの中から、手軽につくり置きできるレシピを選び、血糖値下げを応援します！

- 1) **糖尿病**の方、糖尿病予備軍、**ダイエット**したい人、**血糖値スパイク**を気にする人に！
- 2) まとめて**つくり置き**できるから、**毎日こつこつ**続けられて、効果が表れやすい！
- 3) どのレシピも**安価**で**身近な材料**で、男性でも**カンタン**に**作れる**なもののばかり！
- 4) **お医者さん**も進める**お墨付き**のレシピばかり。体験者の喜びの声も掲載！



酢玉ねぎ



コーヒー黒豆



くるみヨーグルト



トマセロスープ

【掲載レシピ】

- 漬けるレシピ
酢玉ねぎ、にんにく焼酎、くるみヨーグルト、いわしオイル漬
- 凍らす・冷やすレシピ
あずき氷、凍らせレモン、冷やしでんぷん
- 煮込むレシピ
トマセロスープ、こうじスープ、煮りんご、コーヒー黒豆
- 干すレシピ
80℃しょうが、干しゴーヤ、みかんの皮、キクイモチップス

お申し込み欄

芸文ムック
血糖値・ヘモグロビンA1cを下げる
つくり置きレシピ

定価880円(本体800円) A4判64頁
雑誌コード63563-47 ISBN 9784-86396-788-5 C9476

注文数

ご担当者

様

番線印

冊