

京都医療センター メタボ外来の やせる弁当と作りおき

やせるレシピ
待望の
第2弾!

～日本一と評判のメタボ外来推奨レシピ～

- 1食約500kcal、塩分約3g。
- 改訂版! メタボ外来考案の「ダイエットノート」で3か月分記録できます。
- おいしく無理なく脂肪を減らします!
- ボリューム弁当でおなか大満足!



めんどくさがり屋さんのための、 初の「病院指導のやせる作りおき」レシピが登場!

定価: 本体1300円(税別)
ISBN978-4-86008-677-0

おかげ様で
第1弾は
7刷大好評!

臨床データのある病院ならではの
ダイエットだからリバウンドなし!

「やせる診察室」の
誌上受診では
毎日の食習慣も改善!
小さな積み重ねと
食事療法で安全減量!

第1弾のレシピを
実践して
約15kgやせた男性も!
コレステロール値、
中性脂肪値つきで
実例紹介!

お弁当のほか、献立レシピ、
ゆで豚やゆで鶏ほか各種
やせる作りおき、
おやつ、おつまみ、たれ・ソース、
簡単おいしいが満載!

● 著者の京都医療センターは、脱メタボにコツコツ尽力してきた国立病院です ●

独立行政法人 国立病院機構 京都医療センターは、全国でも珍しい減量入院の患者さんが多い病院。それは、肥満・メタボリックシンドローム外来にとっても力を入れているため。特徴は、「チーム医療」。医師、看護師、栄養士を中心にチームを組んで治療しています。そこで食事指導した基準食「500kcal台、塩分3g、低脂肪、食物繊維たっぷりのメタボ対策ランチ」をまとめた第1弾『京都医療センター メタボ外来のやせるレシピ』が大好評! 患者や読者から、リクエストの多かった弁当と作りおきレシピをまとめた待望の第2弾が登場です! 第1弾でダイエットを始めた人は、第2弾で続けられるコツがわかります!

本書についてのお問い合わせ先

セブン&アイ出版 生活書編集部/若杉

TEL 03-6238-2884 FAX 03-3261-0410 東京都千代田区麹町5-7-2 5F