

インフルエンザ、風邪対策！体の中から改善薬膳レシピ！



症状別 毎日の薬膳ごはん

著者：青山 有紀 版型：A5 ページ：125P

「薬膳」と聞くと、どうしても苦いものでは？おいしくないのでは？と思いがちですが、この本のレシピはどれもおいしく、そして、どれもかんたんなものばかり！「え、これが薬膳なの？」と思うレシピばかりです。

疲れや風邪、便秘など、日々悩みがちなプチ不調を改善するレシピが揃っています。テレビでも人気の青山有紀さんが提案する、ごはんづくりのヒントも惜しみなくご紹介した人気の1冊です。

9刷

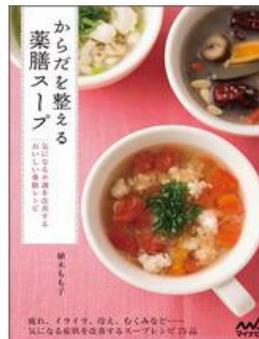


新版 薬膳で楽しむ 毒出しごはん

著者：青山 有紀
版型：B5変 ページ：112P

旧版含め
6刷

テレビや雑誌で大人気の料理家、青山有紀さんの、薬膳の知識に基づいた毒出しごはんのレシピ集です。楽しく作って、おいしく食べて、エネルギーをしっかりと体内に巡らせたなら、余分なものは体外へスッキリ排出できるレシピが勢揃いしました。



からだを整える 薬膳スープ

気になる不調を改善する
おいしい薬膳レシピ
著者：植木もも子
版型：A5 ページ：144P

食材のうまみや栄養を丸ごといただけるスープは、簡単に作れて消化吸収がよく、アレンジしやすいのも魅力。薬膳の知恵を取り入れた、心も体も健やかになるおいしいスープが満載の1冊です。

セット名	内容	セット本体		ご注文	
薬膳レシピセット	3点×各3冊セット	13560			
書名		著者	本体価格	ISBN 978-4-8399-	単品注文欄
症状別 毎日の薬膳ごはん		青山有紀	1500	4087-4	
新版 薬膳で楽しむ毒出しごはん		青山有紀	1500	5618-9	
からだを整える薬膳スープ		植木もも子	1520	5406-2	

ほかにも体に優しいレシピ、揃えてます！

書名	著者	本体価格	ISBN 978-4-8399-	単品注文欄
新版 千葉大学病院の薬膳ごはん	岡部栄	1530	7041-3	
新版 野菜のポタージュ	石澤清美	1300	7040-6	
好きなものを食べても吞んでも一生太らず健康でいられる寝かせ玄米生活	荻野芳隆	1600	4670-8	

(株)マイナビ出版 販売部 販売マーケティング課
〒101-0003
東京都千代田区一ツ橋2-6-3 一ツ橋ビル 2F
TEL.03-3556-2731
ご注文FAX.03-3556-2743