

2013年5月31日

報道関係者 各位

いま話題の「腸美人」になるレシピ本！ 水切りヨーグルト使う56レシピ紹介

株式会社共同通信社は5月31日、「腸美人の水切りヨーグルトレシピ」を刊行します。著者は元モデルで、ヨーグルトの本場・ブルガリアでヨーグルト料理を学ぶなど、料理で美しさを追求するビューティーレシピアドバイザーのかおる氏。お腹の中からキレイになる56レシピを紹介しています。

女性の悩みの一つが便秘。便秘は肌荒れや肥満を引き起こし、女性の美しさを内面から奪い去ってしまいます。そこで今多くの女性から注目されているのが体の内面から美しくなるという「腸美人」です。

腸美人になるために必要なのが、腸を健やかな状態に保つこと。乳酸菌やビフィズス菌が多く含まれるヨーグルトを定期的に食べると効果的ですが、毎日ヨーグルトばかり食べるのも飽きてしまいます。

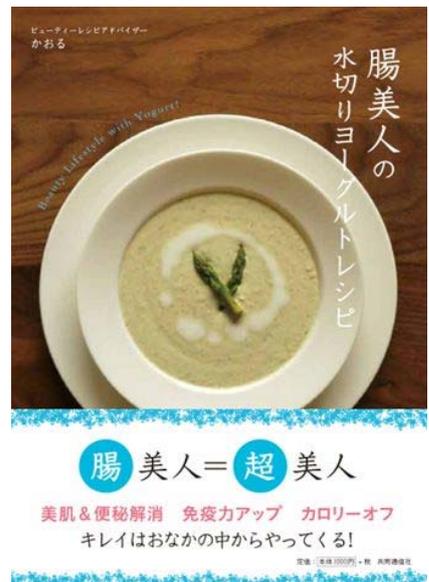
そこで、飽きることなく食べ続けられるのが、市販のヨーグルトから水分を抜いた「水切りヨーグルト」。クリームチーズのような食感と濃厚な味わいは、万能調味料にもなります。「おいしく」「無理なく」「美しく」をコンセプトにした「腸美人の水切りヨーグルトレシピ」は、腸美人＝超美人にしてくれるレシピ本です。

※水切りヨーグルトレシピの特長

- ① 乳酸菌が腸内環境を整え、代謝が活発に。免疫力が向上し、病気予防効果が期待できる。
- ② クリームチーズなどの高カロリー食材の代わりに、カロリーオフを実現。
- ③ 温かい料理と組み合わせ、冷えを気にする人も安心。
- ④ メインの食材からソースやスープとしてもアレンジ。毎日食べても飽きない。

本書の構成

- part 1 まずは前菜どうぞ（メニュー例）
「オクラとおかかのヨーグルト和え」
～生活習慣病の予防に、ねばねば成分が効く～
- part 2 もちろんメインもOKです（メニュー例）
「キムチヨーグルトチヂミ」～キムチとヨーグルトで最強の美肌～
- part 3 脱マンネリのワンディッシュ（メニュー例）
「ホワイトカレー」～定番メニューをマイルドに～
- part 4 やっぱり食べたい、デザート（メニュー例）
「白玉ヨーグルトあんみつ」～見た目も涼しく、簡単に～
- part 5 ブルガリアのお母さんのとっておき（メニュー例）
「タラトル」～ガーリックが効いた、暑い夏にぴったりのスープ～
- コラム ヨーグルトを求めて、聖地へ
著者のかおる氏が、ヨーグルトの聖地であるトルコ、ブルガリアを訪れ、地元の料理作りを学んだことや、ヨーグルト祭りに参加した経験などをまとめています。



【書名】腸美人の水切りヨーグルトレシピ
 【著者】かおる
 【定価】1,050円(税込)
 【コード】ISBN 978-4-7641-0662-8 C2077
 【発売日】2013年5月31日

著者＝ビューティーレシピアドバイザーかおる。ヨーグルト好きが高じて、2012年にブルガリアのクッキングスクールに学び、現地で同年7月に開催された「ヨーグルト料理コンテスト」でオリジナル賞を受賞。食を通じた国際交流イベントにも積極的に参加している。

<お問い合わせ先>

株式会社共同通信社 出版センター

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-2-5 共同通信会館

TEL: 03-5549-7603 FAX: 03-5549-0082 E-mail: hanbai@kyodonews.jp