

健康力アップ

新刊の
ご案内

身近な 食べ物100選

正統派スローフード指南書



須藤太郎*著

1931年生まれ。信濃毎日新聞社をへて1984～97年週刊長野新聞社・常務取締役編集長。現在、エコビジョン代表。主な著書……『医食同源』(小社刊)

サプリメントや薬に頼る前に、身近にある旬の食材の効用を見直そう。あなた自身の中にある「健康力」をアップする食生活の知識を、素朴で伝統的な100の食品にみる。

本書で取り上げた健康力をアップするおもな食べ物

- 春の野菜…セリ,セロリ,玉ねぎ,わさび,タケノコ,ニラ
- 夏の野菜…ピーマン,オクラ,きゅうり,かぼちゃ,ゴボウ
- 秋～冬の野菜…だいこん,みょうが,小松菜,ホウレンソウ
- 魚介類…イワシ,イカ,カニ,シジミ,昆布,ウニ,ナマコ
- 穀類…そば,とうもろこし,大豆,ピーナツ,玄米,ゴマ
- くだもの・木の実…イチジク,なつみかん,りんご,クルミ
- その他…納豆,漬物,ビール,黒砂糖,味噌,お茶,梅干し
- 薬草・野草…アロエ,ナズナ,たんぽぽ,フキ,ヨモギ,菊

◆お求めはお近くの書店、または発行所まで

発行所



ほおずき書籍株式会社
フリーダイヤル 0120(66)0235
TEL 026(244)0235 FAX 026(244)0210

ホームページでも申し込みできます。

<http://www.hoozuki.co.jp/>

●定価 / 1,260円(本体1,200円+税)

●規格 / 四六判・245頁

●発行 / ほおずき書籍

●発売 / 星雲社

----- さ り と り 線 -----

取り扱い

申
込
書

『健康力アップ 身近な食べ物100選』を _____ 冊申し込みます。

フリガナ

お名前

ご住所 〒

都道府県

都市区

電話番号 () —

ご注文ありがとうございました。