

今度こそやせられる！リバウンドしない食事改革！

最強の食事戦略

研究者と管理栄養士が考えた最終解答

堀口逸子 平川あずさ 著

津金昌一郎 監修

2024年
5月
発売

食にまつわるややこしい・難しいあれこれを
極限までそぎ落とし、専門家だからこそ提唱できる、
エビデンスのあるシンプルかつ分かりやすい
最強の食事改革法！

必要なのはカロリー計算？糖質制限？
いいえ、ダイエットを成功させるには
「3つの食品分類」と「食べる量」さえ意識すれば大丈夫！

- 「主食・たんぱく質・野菜」食品を
シンプルに3つに分類する
- 自炊しなくても大丈夫！
気をつけるのは食べる「量」
- 痩せるための外食・中食利用のコツ

目次

- 第1章 「痩せる食生活」のためのシンプルな思考法
- 第2章 古くて新しい「痩せる食生活」実践法
- 第3章 ビジネスパーソンの食事を拝見
—管理栄養士による実践的アドバイス
- 第4章 健康になる食事・病気になる食事(津金昌一郎)

★四六判並製・208頁【分野】食/健康/科学全般

編集者から一言

入院中の病院食を食べていただけで自然と体重が落ちたという堀口先生。その経験をもとにしたダイエット法を記録してヒットした前著『運動ゼロ、カロリーを考えずに好きなものを食べてやせる食生活』から1年半、待望の続編であり、さらに分かりやすく「やせるための」考え方とノウハウをまとめた1冊です。

著者略歴

堀口逸子：慶應義塾大学医学部非常勤講師。前内閣府食品安全委員会委員。長崎大学歯学部卒業。歯科医師。長崎大学大学院医学研究科博士課程公衆衛生学専攻修了。博士(医学)。専門は公衆衛生学、リスクコミュニケーション。長崎県佐世保市保健福祉部非常勤嘱託、順天堂大学医学部助教、長崎大学広報戦略部准教授、東京理科大学薬学部教授を経て現職。地方自治体における健康増進計画策定支援などに関わる。

平川あずさ：管理栄養士。博士(生活科学)。内閣府食品安全委員会事務局・技術参与。食生活ジャーナリスト。大妻女子大学大学院人間生活科学専攻博士課程修了。専門は食育・栄養教育。小学校・三井記念病院・北青山病院などの給食の現場で栄養指導の経験を積み、その後、食の専門誌・月刊『食生活』編集部で、管理栄養士・栄養士のための情報の取材・執筆を行う。



お申込・お問い合わせ

株式会社 ウェッジ

TEL: 03-5280-0528 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町1-3-1 NBF小川町ビルディング3F

FAX 03-5217-2661 好評発売中！

番線印	申込数	販売条件(注文)	最強の食事戦略 研究者と管理栄養士が考えた最終解答 堀口逸子 平川あずさ 著 津金昌一郎 監修 ISBN 978-4-86310-281-1 C0036 ¥1500 +税 四六判並製・208頁 ウェッジ 定価:本体1,500円+税
令和 年 月 日	冊		