

Jパブリッシング

<近刊>

2016年3月下旬発売予定！！



知ってシリーズ 美と健康

お米ヨーグルトで“腸美人”

秋津 壽男／著

おいしく飲めて、元気になれる！
お米ヨーグルトで美人にやせる！

<既刊本>



知ってシリーズ 美と健康

カラダの中からキレイになる！和食薬膳

武 鈴子／著

1,080円(税込)

ISBN 978-4-82613-075-2

”和食薬膳”という言葉を知ったことがありますか？
薬膳というと中国を連想しがちですが、日本の郷土料理・和食にも、体の事を考えた知恵がたくさん詰まっています。

一年を通して四季のはっきりした日本ならではの、旬の素材の正しい摂り方を勉強しましょう！