

2013年3月4日

「ヤクルト」を使わない、ヤクルトのレシピ本

「ヤクルト本社の管理栄養士が考えた カラダがよろこぶ『健腸』レシピ」を発売

株式会社ヤクルト本社（社長 根岸 孝成）では、当社の管理栄養士が考案した“腸内の善玉菌が喜ぶ”レシピ67品を掲載した書籍「ヤクルト本社の管理栄養士が考えたカラダがよろこぶ『健腸』レシピ」が、3月14日（木）に、株式会社講談社より、全国の書店およびオンライン書店で発売されますので、お知らせします。

■本書の特徴

- 食、栄養、そして“腸内細菌”のエキスパートともいえる、ヤクルト本社の管理栄養士11名が考案した、レシピ67品を掲載しています。
- 「ヤクルト」をはじめとした当社製品は、レシピに一切使用していません。
- レシピには、腸内の善玉菌を元気にする食物繊維やオリゴ糖を含む、身近な植物性食品と発酵食品を使用しています。
- 「主菜」、「副菜」、「主食」、「汁物」、「デザート」に分類し、毎日の献立にプラスしやすい構成で、レシピには摂取できる食物繊維量を記載しています。
- レシピだけでなく、腸内細菌と健康の関わりを解説するページやコラムを設け、楽しく学べる書籍となっています。

■出版の背景

ヒトの健康に密接に関わっている腸内細菌は、毎日の食事によって、善玉菌と悪玉菌のバランスが大きく変化することが分かっています。

昨今、野菜や豆類など、植物性食品の摂取量の低下やストレスなどによって悪玉菌が優位になり、その最適なバランスが乱れがちになっていると言われています。

腸内細菌の中でも善玉菌は、食物繊維やオリゴ糖を含む、野菜類、豆類、穀類、海藻類といった植物性の食材や発酵食品を好みます。

そこで、創業以来、“腸内細菌と健康の関わり”を追究してきた当社では、毎日の食事を通じて、腸内の善玉菌を増やし、腸を元気にすることで健康に寄与したいとの考えから、本書の出版に至りました。



■書籍の概要

タイトル : 「ヤクルト本社の管理栄養士が考えた
カラダがよろこぶ『健腸』レシピ」

発行 : 株式会社講談社
監修・企画協力 : 株式会社ヤクルト本社
仕様 : B5判・カラー、96頁
定価 : 1,200円(税別)
発行日 : 3月14日(木)

<内容構成> ※抜粋

- 1章 : ヤクルトが考える、「元気はおなかから」
おなかの中から元気にする理由 腸博士に聞きました。
※取材協力 : 東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎先生
- 2章 : ヤクルト本社の管理栄養士が考えた
カラダにいい腸内細菌を元気にするおいしい! レシピ集
 - ・メインのおかず(主菜 : 14品)
 - ・サブのおかず(副菜 : 24品)
 - ・ご飯・めん・粉物(主食 : 10品)
 - ・食べるスープと飲むスープ(汁物 : 7品)
 - ・やっぱりおやつ(甘味 : 12品)
- 3章 : 腸が元気になる! 献立例
- その他 :
ヤクルト本社 中央研究所に聞きました 腸のことQ&A
健腸レシピ索引

(レシピページ抜粋)

