

日本人に足りていないスーパー栄養素“亜鉛”で手軽に健康になる！
「長生きの切り札！亜鉛チャージ健康法」
～ 2019年11月25日(月)発売 ～

忙しい大人のための食の推進を行う一般社団法人 大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区 代表:岸村康代 以下、当研究所)は、忙しい大人が毎日の中でおいしく、無理なく食べて、健康を目指すための活動として「リセットごはん®」「織活®」を2015年より推進してまいりました。この度、日本人に不足している亜鉛をはじめとする栄養素を、より簡単に気軽に楽しむレシピとライフスタイルを提案する6冊目の書籍「長生きの切り札！亜鉛チャージ健康法」を11月25日(月)に出版することになりましたのでお知らせします。

「長生きの切り札！亜鉛チャージ健康法」書籍概要

当研究所ではこれまでも現代社会に必要とされる“働き世代の栄養不足や栄養問題”に着目し、「ヨーグルト」や「おからパウダー」など身近な食品で働き世代の栄養不足を改善することを目的に、手軽に栄養を補うことを応援してきました。新著「長生きの切り札！亜鉛チャージ健康法」では、現代社会で課題となっている健康問題で今あらためて注目されるミネラル「亜鉛」を、忙しい毎日に手軽に続けられる“簡単、おいしい、ヘルシー”な亜鉛チャージレシピが満載！解説とともに「50レシピ」が掲載されています。

●書籍内容:

「亜鉛」含有量が豊富な食品に、牡蠣、豚レバー等があります。しかし、なかなか毎日食べるのは難しく、好き嫌いが分かれる食品でもあり、毎日摂取することは難しいもの。そこで、お子様から高齢の方まで、手軽に「亜鉛」が摂れる食材・メニューに着目し、レシピを開発しました。

忙しい毎日にも続けやすい、日常なるべく摂りやすい食材で健康的になれる亜鉛チャージレシピを5つの軸でご紹介。

- 亜鉛チャージ！長生き卵かけごはん
- 亜鉛チャージ！味噌汁&メインディッシュ
- 亜鉛チャージ！ヨーグルト&ストレス対策小鉢 など

「血管」「アンチエイジング」「ダイエット」「肌」などの長生き&健康ポイントに合わせてご紹介しています。卵に食材をちょい足した「長生き卵かけごはん」(黄身に豊富)、亜鉛の多い“煮干し粉(煮干しパウダー)”を出汁に使った「亜鉛チャージみそ汁」。その他、亜鉛吸収の妨げとなるストレスから体を守る栄養豊富な小鉢、亜鉛の吸収を高めるヨーグルトに、ちょい足して亜鉛が摂れるレシピもご紹介。不足しがちな、忙しい毎日にぜひご活用いただけたら幸いです。

- ISBN-13:978-4-7762-1065-8
- 出版社:株式会社アスコム
- 発売日:2019年11月25日(月)



【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】一般社団法人 大人のダイエット研究所 担当:大石、中森
東京都渋谷区代々木 2-26-11-2F Tel:03-6869-6858 Fax:03-6869-8626
HP: <http://otona-diet.jp/> E-Mail: info@otona-diet.jp