

## 日本のスーパーフード“おからパウダー”で手軽に健康になる！ いつもの料理にかけるだけ「おからパウダーダイエット」

～ 2018年4月27日(金)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、日本人に不足している「食物繊維」をおいしく、無理なく食べて、健康を目指す新しい取り組み「織活」を2015年より推進してまいりました。この度、食物繊維をはじめとする栄養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4冊目の書籍となる「おからパウダーダイエット」を4月27日(金)に出版することになりましたのでお知らせします。

### 「おからパウダーダイエット」書籍概要

当研究所ではこれまでも「ヨーグルト」や「豆乳」などの身近な食品から働き世代の栄養不足改善を目的に短時間に手軽に栄養を補うことを応援してきました。新著「おからパウダーダイエット」では日本のスーパーフードとして今、注目される食材「おからパウダー」を使用したいつもの料理にかけるだけで実現する“簡単、おいしい、ヘルシー”な腸活レシピが満載！「100レシピ」が掲載されています。

#### ●書籍内容:

毎日の料理に大さじ1杯かけるだけ、簡単ダイエット&簡単腸活。

日本が誇るスーパーフード「おからパウダー」おからパウダー生活でダイエット成功者続出！

- ・3か月でマイナス13kg
- ・1か月でマイナス3.8kg
- ・内臓脂肪マイナス37.7cm<sup>2</sup>

スーパーで手軽に購入できるおからを乾燥させた「おからパウダー」おからパウダーを料理にいれるだけ、かけるだけ、まぜるだけで、内臓脂肪&中性脂肪がDOWN、腸内細菌の悪玉菌が減少するなどダイエットだけでなく、便秘予防や肌荒れ対策、生活習慣病予防、女性ホルモン様作用など、健康・美容にも嬉しい食材です。

小麦粉やパン粉の代わりにもなるので、糖質OFFレシピも手軽に作れます。

今日からおからパウダー生活をはじめましょう！

- ISBN-10: 4860087682
- ISBN-13: 978-4860087685
- 出版社: セブン&アイ出版
- 発売日: 2018年4月27日(金)



【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、河野

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: [koho@otona-diet.jp](mailto:koho@otona-diet.jp)