

自律神経研究の第一人者 小林弘幸医師 の最新刊

病気を遠ざけ、健康に暮らすためのカギは腸内環境。

1日たった1杯のスープで、

体の不調を消し去り、ストレスを緩和してぐっすりと眠れるようになります。

「善玉菌の宝庫」と呼ぶにふさわしい60のスープとみそ汁を紹介！



2022年12月新刊

医師が教える
善玉菌が腸に届くスープ

料理は
おいしさ抜群の
料理研究家
倉橋利江先生

●善玉菌が腸まで届く3つの条件

- ・2種類の発酵食品
- ・水溶性食物繊維
- ・事前に100mlの水を飲む

●まさに“善玉菌の宝庫”

1日1杯のスープで体の不安が消える

●「身近な食材」を組み合わせるだけで、

手軽に、健康に、長生きできる！

●発酵パワーで1滴までうまい！

- ・みそ風味(みそ×かつお節)
- ・コンソメ風味(塩麴×チーズ)
- ・中華風味(酢×ザーサイ) …etc.

★こんな効果が期待できます

- ・睡眠の質が上がる
- ・イライラ、不安をやわらげる
- ・がん、高血圧、糖尿病を予防&改善
- ・血流がよくなる
- ・自律神経を整える
- ・免疫力を上げる
- ・老化を防止する

身近な食材で、手軽においしく、善玉菌を腸に届けていきましょう

2022年11月4日受注締切 / 12月13日搬入予定

貴店番線印

新刊委託

医師が教える
善玉菌が腸に届くスープ

著者:小林弘幸

ISBN:978-4-405-09436-9 定価:1,300円+税 4C 128P A5判

ご担当

冊

様



新星出版社

営業担当:

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2022.09.14作成