

楽々LIFEシリーズ(A4正寸版) **11月14日発売!**

鶏むね肉で おいしく健康を維持する食べ方(仮)



ターゲット・媒体概要

★読者ターゲット

1)メイン:20~40代/主婦・ひとり暮らし

※仕事帰りに毎日コンビニに寄る消費者にも

★書店・コンビニ向け★

主婦はもちろん、学生や男性、一人暮らし、
高齢者なども片づける気になる！

近年、お手頃価格なことに加えて、
ダイエット食材や健康維持食材としての注目度が増している
「鶏むね肉」。「なんとなく体にいいのはわかるけど...」
という方のために、改めて鶏むね肉のオススメポイントを解説。
さらに、過熱によってどうしてもパサついた食感になりがちな
鶏むね肉を、もっとおいしく食べるための具体案を提案します。

企画内容・構成

☆企画1 鶏むね肉で疲労回復

鶏むね肉に豊富に含まれる「イミダペプチド」は疲労回復に効く！

※今、注目されている「イミダペプチド」とは何なのか？ 疲労回復のメカニズムなどと共に、鶏むね肉の良さを紹介します。1日100gの鶏むね肉を食べれば疲労回復できる！

そのほか鶏むね肉に含まれている栄養について→ビタミンB群、ビタミンB6、ビタミンA、ナイアシンなど

☆企画2 鶏むね肉で快適快眠

鶏むね肉に含まれる「トリプトファン」でハッピーホルモン効果！

※セロトニンやメラトニンをつくりだす。日光浴のススメ。

☆企画3 鶏むね肉でアンチエイジング！

鶏むね肉にプラスして食べるとさらにアンチエイジング効果ありな食材！

+クエン酸で疲労予防がパワーアップ！

+ビタミンEやポリフェノール、炭水化物で脳も若返る！

☆企画4 管理栄養士・宮川ジュンコさんのオススメ鶏むね肉コラボ料理or食材
〇〇と一緒に食べると、〇〇効果があるなど、上記で挙げた、疲労回復、快眠、アンチエイジング、美肌以外に、効果を発揮する食べ方などをレクチャー。

☆企画5

鶏むね肉の調理法

※下処理や切り方、選び方などの基本を紹介していく。

☆各章冒頭企画 鶏むね肉

各章の冒頭に、その調理方法に適したおいしく仕上げるひと工夫を紹介する。

☆レシピの章立て

1 今、最も注目の食材！ サラダチキンでおいしく健康になる 12品

※大人気のサラダチキンも鶏むね肉なので、これを使ったアレンジ料理を紹介。

1 焼く炒める 30品

※2章以降は調理方法での章立て。なので、章の冒頭にその調理法をとる場合のおいしく調理するためのコツなどを紹介してからレシピスタートとなります。

1 揚げる揚げ焼き 9品

4章 煮る茹でる 8品

オマケ 炊飯器 3品

計62品

広告料金

- ◆表4 : ¥700,000- 原稿サイズ:天地250mm×左右200mm
- ◆表2 : ¥600,000- 原稿サイズ:天地297mm×左右210mm
- ◆表3 : ¥500,000- 原稿サイズ:天地297mm×左右210mm

※原稿は完全データで発売日の30日前にご入稿お願い致します。

※仕上がり寸法、天地10mm×左右20mmは製本の都合上切れてしまう場合がございます。
文字などは入れないようにお願い致します。

進行スケジュール

- ◆ 校正1回 : 10月19日
- ◆ 投げ込み校了 : 10月28日
- ◆ 配本日 : 11月10日
- ◆ 発売日 : 11月14日

- ・判型 : 中綴じ/A4正寸
- ・予価 : 490円+税
- ・販路 : CVS
一部書店
- ・発行部数 : 60,000部
- ・発売日 : 2016年11月14日発売
- ・発行/発売 : 株式会社 笠倉出版社

広告に関するお問い合わせ

株式会社笠倉出版社 広告部
〒110-0015 東京都台東区東上野2-21-3 成宝ビル2F
TEL : 03-4355-1102 FAX : 03-5812-3293