

楽々LIFEシリーズ(A4正寸)

8月28日発売!

食べてやせる糖質オフのつくりおきおかず

楽々LIFEヘルスシリーズ 盛り付け、彩り、マンネリ化、みんなの3大悩みこれで解決!

悩まず作れる!

おべんとうの手引き

野上優佳子

¥490 +税

お弁当が作れる! 楽々LIFEヘルスシリーズ

明日からお弁当づくりが、ラクに、手早くになります。

- お弁当おかずの組み合わせと決め方
- お弁当箱の形別、きれいな詰め方
- ごはんもの、主菜、副菜、彩りおかずのレシピ

これ1冊でお弁当のきほんがわかる

楽々LIFEヘルスシリーズ 疲労回復 老化予防 脂肪燃焼 生活習慣病を防止する

疲れに効く! 鶏むね肉

の食方

¥490 +税

脂肪燃焼・疲労回復・脳の老化防止

ポイント: 旨味成分が豊富な鶏むね肉を、つまみながら食べて、疲労回復効果を実感!

不眠解消! 美肌効果! 幸せ物質をつくりだす

失敗しない!! 調理法を解説

イミダペプチドの疲労回復効果!

楽々LIFEヘルスシリーズ せっかく食べるなら健康によいものを

野菜レシピ

¥490 +税

疲れをとる

楽々LIFEヘルスシリーズ

疲れていても簡単に作れる野菜レシピで疲れをためない! たまった疲労物質を排出!

心の疲れ、目の疲れ、カラダの疲れ、肌の疲れ、胃腸の疲れ、足の疲れ、髪の疲れ、脳の疲れ

楽々LIFEヘルスシリーズ 生命力の高い旬野菜で 疲れとり 毒素排出 自行促進

旬野菜 レシピ

¥490 +税

野菜のカフェ Detox

初日から葉菜たっぷり! 香草で疲労回復

お弁当からカラダ 腸内環境を改善 緑黄色野菜で進行予防

楽々LIFEヘルスシリーズ

ターゲット・媒体概要

★読者ターゲット

読者ターゲット世代: コンビニ活用率の高い30-50歳

男女比: 男性2: 女性8

★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、高齢者なども作る気になる!

企画内容・構成

【企画主旨】

本シリーズのレシピ本では、「料理初心者」あるいは「料理はするけれど、あまり難しくくないレシピで料理をしたい」という方を対象に、「自分でも作れる! 作りたい!」と思ってもらうためのレシピの開発・紹介をしております。

今回は、男女問わず注目されているの「糖質オフ」をメインテーマに添えて、手軽にできるおかずレシピを紹介予定です。

【内容】

ほかのダイエットのための食事法に比べて、比較的短期間で目に見える効果が期待できるといわれている糖質オフ食。本書では、手軽購入できて、手軽に調理できる食材を中心に、毎日続けられる「糖質オフのおかず」をご紹介します。

広告料金

[広告掲載料金]

- ◆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。

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

進行スケジュール

- ◆ 校正1回：8月1日
- ◆ 投げ込み校了：8月7日
- ◆ 配本日：8月25日
- ◆ 発売日：8月28日

- 判型：中綴じ/A4正寸
- 予価：490円
- 販路：CVS
一部書店
- 発行部数：60,000部
- 発売日：2017年8月28日発売
- 発行/発売：株式会社 笠倉出版社

【著者】

汲玉（きゅうぎょく）

レシピ開発&編集 食生活アドバイザー

スロウダイエット.com主宰 (<http://www.slowdiet.com/>)

旬の食材を使った健康レシピや美容系レシピなどを企画・制作。

著書に『楽LIFEシリーズ』『THE もやし』『THE 豆腐』（笠倉出版社）、『ヨウ素たっぷり海藻浄化レシピ』（文化出版局）、『えこまんま』（旭屋出版）など。「はなまるマーケット」をはじめテレビ出演も。