

2018年5月18日(金)

報道関係社 各位

お豆腐×お野菜で、体の中から美しくなる！
グルマン世界料理本大賞受賞の薬膳料理研究家による
美食同源ビューティレシピ集、発売

出版社キラジェンヌ

Books シリーズ最新作

『くる 美人薬膳ごはん』

が発売。5月30日

場するレシピも味わえ

開催します。



株式会社より、veggy

『お豆腐×お野菜でつ

(著者：谷口ももよ)

(水)には、本書に登

る出版記念パーティを

『お豆腐×お野菜でつくる 美人薬膳ごはん』

【本書の特徴】

野菜だけで体のバランスを整える「ベジ薬膳」を提案する薬膳料理研究家・谷口ももよによる「お豆腐」が主役のビューティレシピ集。ヘルシーな印象が強いお豆腐は、実は健康&美容効果も盛り沢山！美容への効果効能が高い野菜と組み合わせて、女性特有の悩みを解消し、体の中から美しくなれる薬膳レシピを完成させました。ほっこり和風の定番豆腐料理から、グリーンカレーやゼリー寄せなど人を招きたくなるご馳走レシピまで、5つの美容効果別に毎日食べても飽きないお豆腐料理のバリエーションをお届けします。

【出版の経緯】

本来の薬膳は気・血・水のバランスを整えるために野菜だけでなく、お肉やお魚などの動物性たんぱく質を食べることを前提としています。ですが、現代の食生活では“食べ過ぎ”が健康を害し、深刻な問題になりつつあります。そこで薬膳料理研究家である著者は、野菜だけでバランスを整える食事「ベジ薬膳」を考案、料理教室等で発信してきました。

同時に日本の伝統食材である「お豆腐」が持つ効果効能にも改めて注目。ベジ薬膳をベースとした身近な野菜とお豆腐との組み合わせで、「デトックス」「美肌」「ダイエット」「むくみ解消」「ホルモンバランスの調整」と、5つの美容効果に特化した美味しい薬膳レシピをつくりました。

【お豆腐の健康・美容効果】



畑のお肉とも称される大豆を原料とするお豆腐は、栄養価が高く、健康、美容への効果も優れた食材です。特に注目したいのは大豆から余すことなくお豆腐に引き継がれている

大豆イソフラボン。エストロゲンという女性ホルモンに似た働きをし、女性ホルモンの乱れから起きる更年期障害や PMS（月経前症候群）の緩和、生理不順などの改善が期待されています。また「美のホルモン」と呼ばれるエストロゲンと同じく、肌に必要なコラーゲン生成の促進や、髪の色やハリを保つ効果、高い抗酸化作用も持ち合わせています。

その他にもお豆腐はデトックスや中性脂肪の除去、体を潤す働き、血流アップなどが期待できます。植物性たんぱく質と脂質も豊富で、お肉の代替としてふさわしい。糖質量も低いので、食べ応えのある豆腐料理を献立に加えることで、炭水化物の摂取量を減らせるかもしれません。

体の内側を整えられるのはもちろんのこと、外見的な女性らしさや、若々しさを手に入る。お豆腐はいつまでもきれいでいたい女性たちに、積極的に摂っていただきたい食材です。

【書籍内容】

ベジ薬膳をベースとし、健康・美容効果の高い野菜とお豆腐を組み合わせたビューティレシピを、「デトックス」「美肌」「ダイエット」「むくみ解消」「ホルモンバランスの

調整」の5つの美容効果別に紹介しています。さらにお豆腐を楽しんでいただくために、お豆腐を使ったヘルシースイーツレシピも収録。美味しく楽しくいただきながら、健康的な美しさを手に入れられるレシピ集です。登場食材の効果効能の解説や、薬膳の基礎を学べるページもあるので、薬膳を学びたい人にもおすすめの一冊。

※本書掲載のレシピは調味料などに動物性のものを含んでいるものを使用しており、完全なるベジ対応ではありません。その場合、代替製品の補足をつけております。

■出版記念パーティのお知らせ■

本書の発売を記念して豪華出版パーティを開催！ 本書の登場するお豆腐料理と、会場ホテル料理長によるフカヒレなどの豪華料理&スイーツを味わえます。現在、お申し込み受け付け中。

日時 : 5月30日(水) OPEN 18:00 / START 18:30 (2時間)

会場 : ザ・プリンスパークタワー東京 メロディライン

参加費 : 9,000円 定員 : 60名

申込み : <https://goo.gl/bza8Vk>

[内容]

着席豪華buffet、飲み放題付き（ビール、ワイン、ソフトドリンク）

全国お豆腐コンテストグランプリ受賞のお豆腐試食会

谷口ももよ氏のトークショー&サイン会

※お料理はヴィーガン対応ではございません。ビュッフェ形式になりますので、
ご自身で選択いただくことが可能です。

【書籍情報】

タイトル：お豆腐×お野菜でつくる 美人薬膳ごはん

著者：谷口ももよ

本体価格：1,600 円

ISBN：978-4-906913-75-6

発行人：吉良さおり 発行所：キラジェンヌ株式会社

発売場所：全国書店、Amazon.co.jp (<http://amzn.asia/2PYtsl2>) 他オンラインストア

詳細 URL：<http://www.kirasienne.com/product/bijinyakuzen/>

<著者プロフィール>



谷口ももよ

薬膳料理研究家

薬膳料理教室「Salon de Maman」主宰。東洋美食薬膳協会代表理事。全日本薬膳食医情報協会理事。日本豆腐マイスター協会理事。「健康は日々の食卓から」と「美食同源」をテーマに、身近な食材を使ったヘルシーで美しく、おいしく簡単にできるおもてなし薬膳レシピを提案。講演会、セミナー、企業へのレシピ監修、テレビ出演や雑誌掲載など幅広く活動している。薬膳茶に造詣が深く、企業の薬膳茶商品の製作監修、薬膳茶の講座も開催。著書『身近な10の素材で始める薬膳ビューティーレシピ』（講談社）が、2015年グルマン世界料理本大賞健康料理部門でグランプリ受賞。『5色の野菜でからだを整えるベジ薬膳』（小社）が、2017年グルマン世界料理本大賞ダイエット料理部門でグランプリ受賞。

り受賞。そのほか、著書に『おうちで台湾スイーツ』（洋泉社）、レシピ監修に『いちばんわかりやすい漢方の基本講座』（成美堂出版）がある。

▶<http://www.yakuzen-salon.com>

■veggy Books について

“Happy Vegetarian Life”をモットーに、キラジェンヌ株式会社が発行しているベジタリアン・ライフマガジン「veggy(ベジィ)」(<http://veggy.jp/> 奇数月 10 日発売)から生まれた書籍レーベル。菜食レシピブックから、ベジィ連載陣の単行本など、ジャンルにとらわれないことなく幅広くリリースしています。

■キラジェンヌ株式会社について

“地球のキラめきを本にする”を理念に、日本唯一のベジタリアン・マガジン『veggy(ベジィ)』をはじめ、ライフスタイル・食・医療・政治・スピリチュアル・趣味などの書籍・雑誌を発行する出版社。

<http://www.kirasienne.com>

本プレスリリースに関するお問い合わせは

キラジエンヌ株式会社

(担当：渡邊)

TEL：03-5371-0041

E-mail：info@kirasienne.com