

報道関係者各位

2021年3月吉日 株式会社マキノ出版



ページ数	48ページ (オールカラー)
出版社	マキノ出版
判型	A4変型
ISBN-13	978-4-8376-6662-2
発売日	2021/3/16

注目の記事

ダイエットの強い味方!

オートミールをおいしく食べる

100万回再生のバズレシピ

…宅トレ動画クリエイター・YouTuber 竹脇まりな

肌の質やお通じがよくなると

筋肉ラブ芸人が重宝する

最強栄養食オートミール

…お笑い芸人 なかやまきんに君

空腹感ゼロ 調理時間1分!

たるみも残さずスルスルやせた秘訣は

オートミール

…ダンスインストラクター 小此木理恵

やせホルモンが出て食欲が抑えられる!

専門医が勧めるオートミール

…工藤内科院長 工藤孝文

オートミールを食べてみよう!

激やせ美味レシピ



タレント、モデル、アスリートが愛食!
今、大注目の食材「オートミール」の魅力を完全網羅!

だれでも美しくやせる!
オートミールダイエット

薄着になるこれからの季節、ダイエット特集に取り上げてください!

現在、ダイエット食材として最も注目されている「オートミール」。

タレント、モデル、アスリートなどがこぞって愛食していることが知れ渡り、今ではスーパーでも簡単に入手できるようになりました。

本書は、医師によるオートミールの健康効果をはじめ、愛食する有名人や、40kg以上のダイエットに成功し、リバウンドせずに現在に至るかたがたの体験談を掲載。オートミールの魅力が満載の一冊です!

また、オートミールをお米がわりにする方法や、毎日おいしく食べられるおにぎり、レシピの数々も必見です!



竹脇まりなさん



なかやまきんに君



工藤内科院長 工藤孝文先生

超人気YouTuber・竹脇まりなさん、筋肉芸人・なかやまきんに君、
ホンマでっか!?TV(フジテレビ)でおなじみの工藤内科院長・工藤孝文先生を掲載!

オートミールの魅力

①調理が簡単!

②栄養豊富で
健康的にやせられる!③簡単に
手に入る!

リバウンド
皮膚のたるみ
なし!

マキノ出版

問い合わせ先:株式会社マキノ出版 編集担当:森川 隆太郎(企画編集部) Mail:morikawa@makino-g.co.jp
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 2丁目 9番地 KDX御茶ノ水ビル 3階
Tel 03-3233-7823 Fax 03-3233-7824 https://www.makino-g.jp/

※書評やプレゼントページでの紹介など、ご遠慮なくお申し付けください。