

糖質制限で炭水化物を抜くのは間違い! 最強の食べ方で最高の健康効果!

8月
新刊

腸活先生が教える病気を遠ざける食事術

炭水化物は冷まして食べなさい。

文教大学教授、栄養学者
笠岡誠一

46判ソフト 本体価格:1,400円
ISBN:978-4-7762-1097-9

食べ方とポイント😊

- ☆「炭水化物」を冷ますだけ
- ☆毎日1食変えるだけでもOK
- ☆食べる量はいつも通り

なぜ冷ますのが大切なのか

炭水化物が「腸活」に役立つ
レジスタントスターチに変化するから!

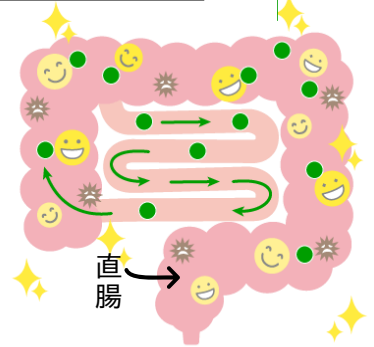
- つまり
- ①腸のすべてが活性化し、健康にも美容にもつながる!
 - ②糖質もレジスタントスターチで美肌やアンチエイジングになる!
 - ③食物繊維不足が解消される!

- ・便通の改善
- ・美肌、免疫力アップ
- ・糖尿病、大腸がんの予防など
たくさんの健康効果!

レジスタントスターチとは

炭水化物に含まれるでんぷん(食物繊維)が冷えたもの。一般的な食物繊維は大腸までしか届かないけれど、レジスタントスターチは直腸まで届く!
善玉菌を腸全体に運ぶことができる唯一の食物繊維です!

腸内環境のトラブルを「ハイパー繊維」!



FAX 03-5425-6770

Tel.03-5425-6626

貴店印	注	ご担当者名 様	腸活先生が教える病気を遠ざける食事術 炭水化物は冷まして食べなさい。 笠岡誠一 著 46判ソフト 本体価格:1,400円 ISBN:978-4-7762-1097-9	拡材のご希望(○で囲って下さい)	
	文	ご注文数 冊		A4パネル	A6POP
	注文	もち麦ダイエットレシピ 山下春幸・著 A5判ソフト 本体1,200円 ISBN978-4-7762-0889-1		おからダイエットレシピ 家村マリエ・著 46判ソフト 本体1,000円 ISBN:978-4-7762-0779-5	★ご注文いただいた冊数は調整が入る場合がございます。予めご了承ください。