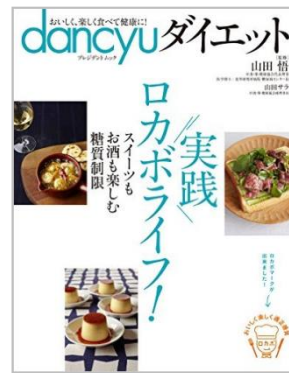


第1弾 2015年6月発売



第2弾 2016年6月発売



第3弾 2016年12月発売

2017年6月28日発売予定 dancyu特別編集

『dancyuダイエット』第4弾

ロカボで、おいしく楽しく適性糖質！

【監修】山田 悟 先生 北里研究所病院・糖尿病センター長／医学博士／（社）食・楽・健康協会代表理事

ゆるやかな糖質制限=ロカボで、おいしく、楽しく食べて健康に！

北里研究所病院の山田悟先生が提唱されている「ロカボ」とは、1食あたりの糖質を20g～40g摂りましょう、という「ゆるやかな糖質制限」が特徴です。極端な糖質制限とは異なる考え方です。さらに「ロカボ」では、油脂、たんぱく質を積極的に摂ることを推奨されているので、炭水化物を極端に抜くことなく、カロリーと油脂の摂り過ぎを気にすることなく、酒もスイーツも取り入れた食事を楽しみながら健康になれる、という夢のような食事法です。すべて、最新の栄養学で健康のための有効性や安全性が確認された内容で、多くの企業がこの分野に参入を始めています。

dancyuダイエット第4弾では、最新のロカボ情報や朝昼晩のメニュー紹介などを通じて、毎日がおいしく、健康的なロカボライフを提案いたします。

dancyu編集部長 町田成一

★監修者・山田悟先生（食・楽・健康協会代表理事）からのメッセージ

ロカボでは、肥満の人では内臓脂肪を中心に体重が減少し、痩せている人では体重を減らすことなく筋肉量を増やしながら、血糖・脂質・血圧を改善させることができます。その人その人にとって理想の体型に近づけることができる食事法。それがロカボなのです。

* 監修 山田悟（やまだ さとる）先生 プロフィール

1994年慶應義塾大学医学部卒業。2007年北里大学北里研究所病院 糖尿病センター長就任。2013年11月「一般社団法人 食・楽・健康協会」を設立。医学的根拠に基づく楽しくおいしい食事療法の知識・技術の向上と普及、食後血糖値は正による健康増進などを目的に、企業の指導や講演などを活発に行っている。日本糖尿病学会学術評議員、慶應義塾大学医学部非常勤講師なども務める。著書に『糖質制限食のススメ』（東洋経済新報社）、『外でいただく“糖質制限食”奇跡の美食レストラン』（幻冬舎）、『北里研究所病院Dr.山田流「糖質制限」料理教室』（主婦と生活社）、『緩やかな糖質制限ハンドブック』（日本医事新報社）、『ロカボバイブル』（幻冬舎）、『糖質制限の真実』（幻冬舎新書）などがある。

◇『dancyuダイエット第4弾』編集予定

第一章～「揚げ物」大解放！

ロカボなら、油脂などのカロリーを気にせず、満腹まで食べても太りません！
ロカボが、美肌やアンチエイジングにいいのは本当ですか？

第二章～社会がロカボを必要としている。

企業が続々とロカボに参入！

第三章～ロカボ商品 大カタログ

「めん類」「ハンバーガー」「朝食・ドリンク」「弁当・ご飯」「スイーツ」「調味料」...

第四章～毎日のロカボ献立！

一生使える、10の食卓とレシピ
餃子、カレー、カツレツ、肉豆腐、エビチリ...

第五章～朝のクイック献立

朝こそロカボ。血糖値が上がりやすい朝は、たっぷりのタンパク質を！
フレンチトースト、和定食、中華粥、スープ...

第六章～休日のゆっくりお昼ごはん

休日だからのんびり作って、ゆっくりランチ。
海鮮丼、かつサンド、アマトリチャート...

第七章～太らないロカボスイーツ

思いついたらさっと作れるおやつレシピ紹介

など

※内容は一部変更になる可能性があります。ご了承ください。

■ 広告料金と媒体概要

【広告料金】

＜消費税別途／グロス＞

広告スペース	色数	掲載料金（円）	原稿サイズ（mm）
表2（1頁）	4色	1,200,000	縦297×横232
表3（1頁）	4色	1,000,000	縦297×横232
表4（1頁）	4色	1,300,000	縦245×横232
目次対向（1頁）	4色	1,100,000	縦297×横232
全頁（1頁）	4色	1,000,000	縦297×横232

●タイアップ広告について

2頁以上を原則とし、広告料金は媒体費1頁100万円（グロス）×頁数、編集制作費として1頁35万円（ネット）×頁数を別途申し受けます。また、遠方取材にともなう交通費、宿泊費、出演者への謝礼等が発生する場合はご請求となります。

* 原稿サイズは変更になる可能性があります。原稿制作前に、弊社制作進行担当にご確認をお願いします。

* 当発刊物は増刷する場合がございます。その場合は原則として純広告を掲載せずに、発刊させていただきます。あらかじめご了承ください。

【媒体概要】

■発売日：2017年6月28日（水）（予定）

■印刷部数：100,000部（予定）

■予価：980円

■版型：A4変型大判 297mm×232mm（予定）

■総頁数：144ページ（予定）

■綴じ：平綴じ

■広告原稿締切日(純広)：2017年6月9日（金）

* 締切日は変更になる場合がございます。

広告お申込締切：2017年5月10日(水)

プレジデント社 メディア事業本部

〒102-8641 東京都千代田区平河町2-16-1 平河町森タワー13階
TEL:03-3237-3721 FAX:03-3237-3748