

2017年12月13日発売予定

【dancyuダイエット】 ロカボだから、安心、おいしい！ 『低糖質の「作り置き」献立』

【監修】山田 悟 先生 北里研究所病院・糖尿病センター長／一般社団法人 食・楽・健康協会代表理事



【dancyuダイエットシリーズ】（2015年～） 好評発売中

【dancyuダイエット】シリーズ～1食糖質40g以下の「作り置き献立」を発刊！

【dancyuダイエット】の監修者、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。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る注目の健康理論です。

2015年より、ロカボの理論と実践の仕方を紹介してきた『dancyuダイエットシリーズ』から、待望の丸ごと一冊、1食糖質40g以下で血糖、血圧、血中脂質が改善できる、「低糖質」「作り置き」「献立」の3つの要素を組み合わせた実用レシピ集を発刊します。

貴社商品を、食と健康に興味の高い読者にアピールしませんか？

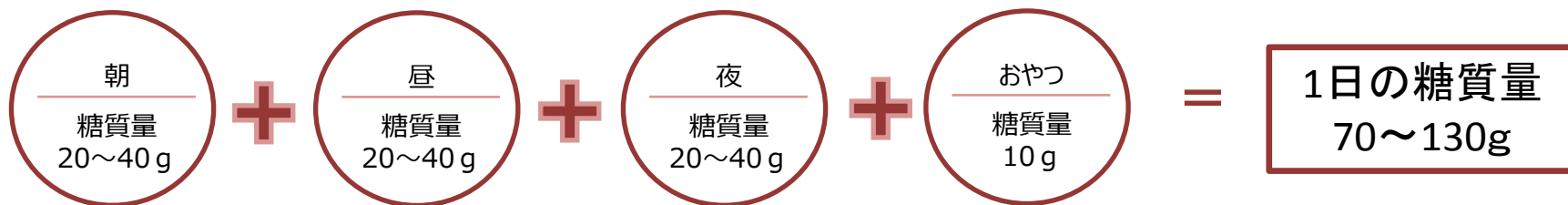
*監修者 山田悟（やまだ さとる）先生 プロフィール

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。

日々1300人の患者と向き合いながら、食べる喜びが損なわれる糖尿病治療において、いかにクオリティ・オブ・ライフを上げていけるかを追求。

2013年には、穏やかな糖質制限食＝ロカボの考え方を普及させ、作り手にも食べる側にも、より良い社会の実現を目指す「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。

ロカボ（ゆるやかな糖質制限食）の 推奨する1日の食べ方



◇『低糖質の「作り置き」献立』編集予定（内容は一部変更になる可能性があります。）

●焼いて旨い！作り置き「肉料理」とその献立

焼豚で晩ごはん、チキンソテー定食、味噌漬けローストビーフ

●極めよう！作り置き、保存テクニック

●たっぷり作るからおいしい！「煮もの料理」とその献立

豚の角煮、イワシの梅煮、牛スジ煮、サバの味噌煮、サンマの韓国風煮
とんカツ⇒カツ煮⇒カツサンド、鶏のから揚げ⇒鶏のから揚げねぎソース⇒酢鶏
和風ハンバーグ⇒ハンバーググラタン⇒ライスバーガー

●作り置き「定番おかず」とその展開術

ひじきの煮もの、いんげんとちりめんじゃこ炒め、きのこの梅干し煮……10品

●あって良かった常備菜10選

塩ゆで豚、蒸し鶏、醤油しゃぶしゃぶ

●これは便利！新「使いまわし」テクニック

豚の味噌漬け、鮭の粕漬け、タンドリーチキン、鯛の柚庵漬け、ハーブチキン

●時間が旨くする、漬けおきストック料理

山田悟先生の教え。

【綴込み付録】

■ 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280×横210
表3(1頁)	4色	1,000,000	縦280×横210
表4(1頁)	4色	1,300,000	縦235×横210
目次対向(1頁)	4色	1,100,000	縦280×横210
全頁(1頁)	4色	1,000,000	縦280×横210

●編集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。

【メディア概要】

■発売日：2017年12月13日（予定）

■印刷部数：100,000部（予定）

■予価：900円＋税

■版型：A4変型 280mm×210mm（予定）

■総頁数：96ページ（予定）

■綴じ：中綴じ

■純広（J-PDF原稿）投込締切日：2017年11月20日（月）

※編集タイアップ広告の場合、10月中下旬が取材撮影時期の目安となります。

広告申込締切：2017年10月20日(金)

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