

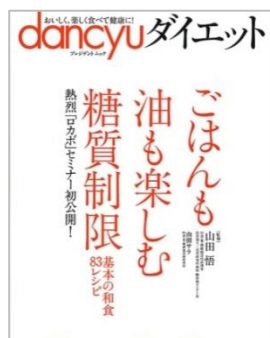
2018年6月28発売予定 dancyu特別編集

『dancyuダイエット』 第5弾

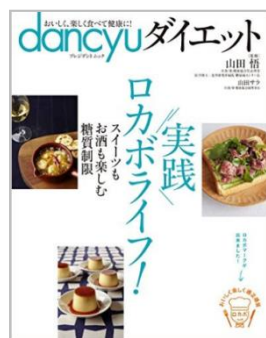
美容に、健康長寿に！

女のロカボ、男のロカボ

「ロカボ＝ゆるやかな糖質制限」の最新情報&実践レシピ集



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



第4弾 2017年6月発売

ロカボ本続々登場!



2017年9月発売



2017年12月発売



2018年1月発売

【基本シリーズ】 最新情報&実践レシピ集

【テーマ別レシピシリーズ】

プレジデント社

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5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、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5弾』編集予定

【ロカボ最新情報】

- ・女性とロカボ — 美肌、美髪、冷え、更年期障害、認知症対策にロカボ
- ・男性とロカボ — 脱・生活習慣病、減量、筋肉増量にロカボ
- ・企業ロカボ最前線
- ・最新！ロカボアイテム

【実践レシピ】

- ・使える！10大人気家庭料理（カレー、ハンバーグ、ステーキ、餃子、肉じゃが、鶏のから揚げ、スパゲッティ、焼きそば、すし、お好み焼）
- ・毎朝カンタン！朝ごはん
- ・毎晩うれしい！肉つまみ
- ・抹茶＆ナッツで、ちょっと楽しいお菓子作り

など

■ 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：2018年6月28日（予定）

■印刷部数：80,000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)：2018年6月8日（金）

※タイアップの場合、5月中旬頃（～5/18まで）が取材撮影想定時期となります。

ご希望の場合はお早めに各営業担当にご相談ください。

広告申込締切：2018年5月8日(火)

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