

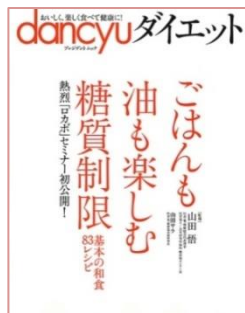
『dancyuダイエット テーマ別レシピシリーズ』 最新刊

2018年11月14日発売予定

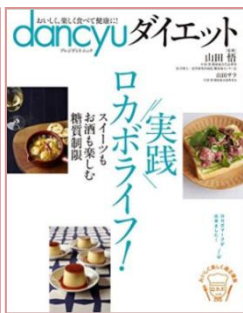
「新・満腹ダイエット」(仮)

～おいしく楽しく・ロカボで健康に～

【監修】山田 悟先生 北里研究所病院・糖尿病センター長／食・楽・健康協会代表理事
山田サラさん 食・楽・健康協会 副理事



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



第5弾 2018年6月発売



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】

11月14日は世界糖尿病デー。ゆるやか糖質コントロールの実践レシピ集

監修の山田悟先生が提唱されている「ロカボ」とは、糖質の高い食事をしないよう、ゆるやかに糖質をコントロールしながら、カロリーの制限をせずに、タンパク質、油脂、そして食物繊維を積極的に食べて、未永い健康を取り戻しましょう！という夢のような食事法です。

ロカボを実践したい人、継続していきたい人にとって、三食のうちで、一番難しいと言われているのがランチです。

その課題は、炭水化物たっぷりのメニューの誘惑にいかにか勝つか！そのため、食べごたえ満点の「ロカボ弁当づくり」、商品開発が活発化しているレトルトやパンなどの「ロカボランチ食品」などの大特集をお届けします。

dancyu編集部 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

ロカボの大きな特徴は、「適正糖質を摂ること」です。一日の糖質量は70～130gで1食当たり20～40g+間食10gに相当します。

食べ方にもワザがあり、食べる順番も大切で、糖質を最後に食べる“カーボラスト”が血糖値の上昇にブレーキをかけるのに効果的です。

血糖値の大きな変動は、体の酸化ストレスを招き、老化を進めます。ロカボで血糖値を上げにくくすると、メタボ予防、もしくは改善をすることができます。

肥満度が高い人ほど効果は大きく、やせ型の人は体重は増えますが、たんぱく質を積極的にとるため、筋力、骨力がアップにもつながります。

* 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、食後血糖値是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』（主婦与生活社）、『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。

◇『新・満腹ダイエット』編集予定

山田悟先生の教え。ロカボの特長、ロカボランチの勘所……

「男のどか弁」レシピベスト10

「女のロカ弁」レシピベスト10

これぞ「満腹ダイエット」メニューだ！ ①コンビニ編 ②外食編 ③中食編

満腹ランチにおすすめ「ロカボ商品」ガイド

低糖質パンの旨い食べ方……

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230×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

●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11月14日（予定）

■ 印刷部数：80,000部（予定）

■ 予価：800円

■ 版型：A4変型判 280mm×210mm（予定）

■ 総頁数：88ページ（予定）

■ 綴じ：中綴じ

■ 広告原稿締切日(純広)：2018年10月30日（火）

※タイアップの場合、9月中～下旬頃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9月25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