

腸内環境をよくして 健康的にやせる!



「やせ玉」とは、腸にいい発酵食品がたっぷり入った「食材の素」。

簡単に手作りでき、冷蔵・冷凍して作りおきもできます。

お湯にとかしてスープにしたり、炊き立てごはん混ぜたり、

野菜と和えたり…… 毎日の食事に取り入れることで、ダイエットのほか、
便秘改善、美肌効果、「免疫力」アップなどうれしい効果もたくさん!

本書ではそんな「やせ玉」を使った83の簡単レシピをご紹介します。



10kgの減量に^{たった!}4か月で成功した管理栄養士が教える

「やせ玉」腸活ダイエット

管理栄養士 / 加勢田千尋 著 定価: 本体1250円 + 税 主婦と生活社

