

# 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・冷凍して作り置きもできます。  
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。



たった/  
10kgの減量に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

