

# あなたの健康はこのレシピから！



新刊発刊！

## からだにやさしい健康レシピ

—生活習慣病・メタボ対策—

オールカラー印刷 A4版 全84ページ



- ・わかりやすい解説
- ・手軽に作れる77種のレシピ
- ・カラー写真で調理をサポート
- ・カロリーや塩分を表示

メタボリックシンドロームと生活習慣病を抑制・予防するために・・・！

船員の健康管理疾病予防における船内供食の果たす役割の重要性が問われる昨今、メタボリックシンドローム対策と生活習慣病予防対策の最新のデータを踏まえた献立表の提供の必要性が指摘されています。

当冊子は、栄養・料理の専門学校先生や船舶料理士国家試験の委員等、料理・栄養・食品衛生に関する専門家の方々のご協力を頂き、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善のための解説を含め、写真を多く活用したわかりやすいレシピ集となっており、皆様の健康維持・増進のための一助として、また、家庭でも手軽に作れる料理の本として活用していただけることを期待いたしております。

「船でつくる四季のメニュー」も販売中！ 合わせてご利用下さい。

お問合せは下記へご連絡下さい

**船員災害防止協会**

〒102-0083  
東京都千代田区麹町4-5 海事センタービル4F  
TEL : 03-3263-0918  
FAX : 03-3263-0910  
E-mail : info@sensaibo.or.jp