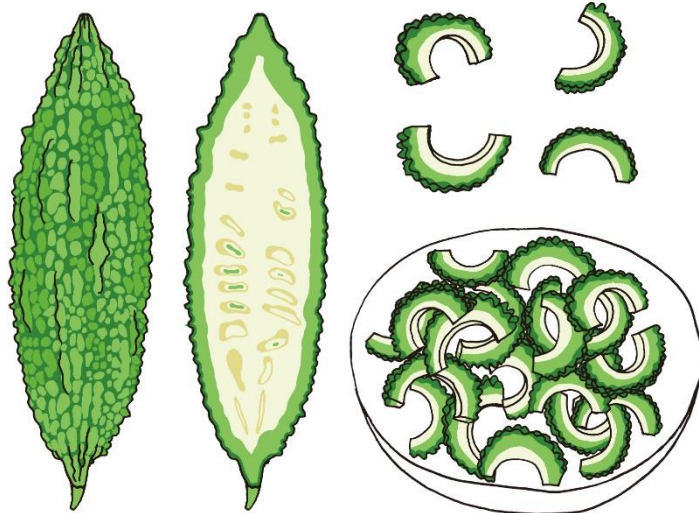


7月22日  
発売

ブティック社  
健康ムック

血糖値、血圧が下がった！ やせた！

# 「ゴーヤ」活用大全



## 【概要】

長寿の島・沖縄で長年愛食されてきた命薬(ぬちぐすい)・ゴーヤ。緑色のイボイボのある外見と独特の苦みが特徴で、苦瓜(にがうり)とも呼ばれるウリ科ツルレンソウ属の未熟果です。病害虫に強く、栽培が簡単なため、日除け兼省エネ対策のグリーンカーテンとしても人気です。実際に育ててみると、どんどん実がなるので消費が追いつかないと、うれしい悲鳴を上げている人も実が多いのではないのでしょうか。「モモルデニン」や「チャランチン」といったゴーヤ独特の苦みの元となる成分には「血糖値やコレステロール値を下げる」「胃粘膜を保護する」といった効果が知られており、高血圧、糖尿病をはじめとした生活習慣病の改善・予防に役立つとさまざまな研究が進んでいます。本書では、苦みが気にならず飲みやすい「ゴーヤジュース」や、作り置きができる「酢ゴーヤ」に加え、ゴーヤチャンプルー以外にもたくさんあるゴーヤの美味レシピを多数紹介捨てられがちなワタや種も、工夫したいでおいしく食べられます。ぜひ、毎日の食卓に活用してください。※内容変更の場合もございます。

## ●発行概要

・発行日  
7月22日

・体裁  
A4オールカラー

## ●料金・サイズ

・広告料金  
4c1p:70万円

・サイズ  
天地297ミリ  
×左右210ミリ

## ●各種締切

・タイアップ申込締切  
5月10日  
・純広申込締切  
5月20日  
・入稿締切  
6月13日

(株)ブティック社 マーケティング部  
TEL.03-3234-2083