

# 油↓糖↓塩↓でもおいしく

## メニュー紹介「食べるダイエット」販売開始

# 弘大と楽天 レシピ協同 コンテストの 56品

弘前大学と楽天レシピの協同による書籍「食べるダイエット」の販売が開始された。両者が昨年展開した、減塩で高血圧予防につなげる「3タウソレシピコンテスト」に寄せられたレシピの中から厳選した56品を紹介しており、「おいしくない」というこれまでのヘルシーメニューのイメージを覆すレシピ集となっている。（西尾瑛）



おいしいヘルシーメニューを紹介している「食べるダイエット」

## 「がっつり系」もヘルシーに

塩分を感じにくくする原因となる油・糖を減らすことで自然に減塩につなげてもらおうと、昨年4～11月に実施された同コンテスト。弘前大学院医学研究科の中路重之教授と、料理研究家の浜内千波さんが監修を行い、全国から1611品のレシピが寄せられた。

「食べるダイエット」に掲載されたレシピは、食材自体のうま味や甘みを生かしたり、だしやスパイス、酸味などをうまく活用。和・洋・中と幅広く、牛丼やメンチカツ、ナポリタンなどががっつり系メニューもヘルシーに仕上げた。

また、楽天社員や一般モニターが2カ月間試した結果も掲載されている。

価格は税別648円。一部の店舗を除き、全国のサークルか、ファミリーマートK、サンクスでは順次でも3月21日から取り扱いは開始される。発売が始まっている。