

高血圧予防レシピ本

弘大×楽天で出版

短命県返上、食からも一。弘前大学は楽天が運営するレシピサイト「楽天レシピ」とともに、レシピ本「食べるダイエット」を出版した。心筋梗塞や脳卒中につながる高血圧の予防に向け、塩分と油、糖分の三つを減らすだけでなく、調理が手軽で味も楽しめる料理を紹介している。（鎌田秀人）

「食べるダイエット」

手軽でおいしい56品

弘大の中路重之教授や料理研究家の浜内千波さんの監修で、昨年4～11月に実施した「3ダウンレシピコンテスト」の応募作品1611品から「豚肩ロースのアップルジンジャー煮」「鶏肉とじゃがのトマト煮」など56品を掲載。各レシピでは塩分とカロリーのほか、作りやすさの目安として調理時間も紹介している。

コンテンツは、文部科学

省などによる研究プロジェクト「COI（センター・オブ・イノベーション）」の一環で実施した。プロジェクトの戦略を統括する村下公一弘大教授は「健康だけでなく、おいしさと作りやすさを追求したレシピ本。積極的に活用してもら



弘大と楽天が出版したレシピ本。塩分、油、糖分を減らしつつ、調理が手軽で味も楽しめる56品を紹介

い、短命県返上につながた」と話している。レシピ本はB4判80ページ、648円（税抜き）。全国

のサークルKサンクスで販売中。3月下旬にはファミリーマートでも取り扱おう。