主菜1品、
副菜2品を
選ぶだけ！

おなか痩せの黄金「比」レシピ

花王（株）著　小島美和子 監修　定価1300円+税　（株）文藝春秋 刊　書店・Webで発売中



花王の社員食堂で
実践されている
秘密の食事メソッド

ぽっこりおなかの原因となる内臓脂肪がたまりにくい栄養素のバランスを花王が発見！それは、3つの黄金「比」！
本書のレシピから、主菜1品、副菜2品を選んで組み合わせるだけで、面倒なカロリー計算などをしなくても、手軽にこの黄金「比」を実現できます！
花王の社員食堂でも実践され、結果が続々報告されている、しっかり食べても内臓脂肪がたまりにくい秘密の食事メソッドを、家庭で毎日、簡単に実行できるレシピ本です。

目次

●まずは、あなたのダイエット知識をチェック！/意外に知らない、ダイエットの真実/おなか痩せの黄金「比」って？/栄養バランスを黄金「比」に近づけるための食べ方&くらし方「スマート和食」メソッド/花王社員食堂で実証。「スマート和食」メソッドのすごい結果！
●黄金「比」レシピで1週間
●主菜（魚介・肉・大豆製品）のレシピ
●副菜（野菜・きのこ・海藻・豆）のレシピ
●1品で黄金「比」のレシピ



GOLD RECIPE

PROFILE 花王株式会社

「アタック」「ビオレ」「アジエンス」など、清潔や美の分野で暮らしに役立つ数多くの製品を提供している花王が、健康の分野で、長年研究しているテーマの一つが、栄養・代謝と生活習慣病予防の関係。その研究から体脂肪対策の特定保健用食品「ヘルシア」や、どこでも簡単・正確に内臓脂肪を測定する技術を開発。さらに「おなか痩せの黄金「比」」を発見し、専門家と共により実践しやすい食メソッド「スマート和食」へと発展させてきた。現在では、「スマート和食」は全国の花王の社員食堂のほか、花王以外の企業や各地の自治体にも広がっている。2015年から4年連続で「健康経営銘柄」（経済産業省、東証）の選定を取得。

お問い合わせ:
（株）文藝春秋 tel:03-3265-1211