



11 / 28

発売予定

一生健康でいられる  
「強い筋肉」と「強い骨」をつくる！

# 老けない体をつくる！ たんぱく質の10分おかず

たんぱく質を本当に必要としているのは50代以上！  
料理家・橋本加名子が挑んだ食事と運動を全公開！！

いま、空前のたんぱく質ブームが起きています。たんぱく質といえば、少し前まではアスリートや筋トレマニアが常飲する粉末状プロテインのイメージが強かったですが、本当にたんぱく質を必要としているのは筋肉量と骨量と意欲が激減する50代以上の世代です。

本企画では、料理家・橋本加名子がみずから実践し—9kgの減量に成功した実体験を元に、50代以上の方が摂るべき1日100gのたんぱく質レシピと続けられる運動を多数紹介いたします。10分で調理可能な時短・簡単レシピと、真似するだけでOKの献立をたっぷり収録しています。



橋本さんの2年の変遷

開始

2019 骨折前

2020

2021

2022

2年で!!

体重 -9kg

体脂肪率 -7%

ウエスト -11cm

下腹部 -5cm

11月下旬  
インスタ広告  
大量放出!!

**続けられる!**

朝ドラ15分  
体操

欠かさず観ている「顔の連続ドラマ小説」の時間を有効活用。最初はできなかったことも、続けるとできるようになるのがうれしい、体もすっきりします!

- 1 この腕すっきりと肩甲骨をやわらかくする  
タオル上げ下げ体操
- 2 フェイスラインをきれいにし肩こりを軽減  
首と頭のストレッチ
- 3 股関節が固くて歩幅が小さくなる  
股関節ゆるめ体操
- 4 もも裏、ふくらはぎ裏を伸ばし、ヒップを引き締める  
体幹ハーフランジ
- 5 ウエスト、下腹部をキュッと引き締める  
腹筋プランク
- 6 呼吸を整えて、一日をスタート!  
座禅深呼吸

**筋肉を作る!**

たんぱく質重視の食事

食事のメインは、体を構成し、筋肉の元になるたんぱく質をおかず。たんぱく質量は、朝食30g、昼食40g、夕食30gを目安に、全体で100g以上になるようにします。

朝

昼

夜

- 本誌のポイント
- Point ① 2年で体重-9kg、ウエスト-11cmを達成!  
橋本加名子の体づくりの軌跡を誌上公開!!
  - Point ② 栄養士・料理家だから安心&おいしい!  
1日100gのたんぱく質が摂れる10分おかず
  - Point ③ 朝ドラ観ながらラクラク続けられる!  
橋本加名子考案 1日15分体操&ストレッチ

【橋本加名子 (はしもと・かなこ) プロフィール】  
「食ごよみ」を大切にしている料理研究家。飲食、冷凍食品開発会社を経て独立。和食とアジアの家庭料理が得意。タイ料理、ヴィーガンタイ料理、和食、発酵の料理教室「おいしいスプーン」を東京・世田谷区砦で主宰。著書に『ホットクックお助けレシピ 少ない材料&調味料で、あとはスイッチポン!』(河出書房新社)などがある。https://oishi-spoon.com/

搬入日以降順次出荷		書誌情報
貴店番線印	注文冊数	【ムック】「老けない体をつくる! たんぱく質の10分おかず」 監修: 橋本加名子
ご担当: 様	※フリー入帳	◆◆◆ 2022年11月28日(月)発売予定 ◆◆◆
ご注文は 日販アイ・ピー・エス TEL:03-5802-1859 BOOKインタラクティブからも予約のご注文を頂けます。出版社「日販アイ・ピー・エス」で検索してご注文下さい。		●条件: 委託 ●価格: 本体価格1,300円、税込み価格1,430円 ●判型: B5判 ●ページ数: オールカラー96ページ ●ISBNコード: 978-4-910825-06-9 ●Cコード: C2477 ●雑誌コード: 60181-45 ●発行元: ART NEXT ●発売元: 日販アイ・ピー・エス
		<b>FAX : 03-5802-1891</b>