

報道関係各位

発行:株式会社洋泉社

企画編集:株式会社ユンブル

## 専門医が考えた 糖尿病に効く「腹やせ」レシピ

福田正博 著

名医として知られる福田正博医師による  
簡単・時短 おいしい カロリー計算ナシ  
クリニックの現場で評判の選りすぐりメニュー89!

### ■ 新刊書籍発売のご案内

健康寿命を延ばす秘けつは、「腹やせ」にあり!  
「腹やせのための食事」とは何か。血糖値を改善し、インスリンの働きをよくするためには、「適量」を「栄養バランスよく」、「食べる順番を守る」ことが重要です。

いつでも手早くおいしく作るために糖尿病専門医が考案した、「腹やせレシピ」をお届けします。

御社の媒体でのご紹介をご検討いただきたく、ここにご案内申し上げます。

書籍紹介コーナーのほか、著者インタビューなどのご取材依頼、読者プレゼント、表紙写真や著者近影などもお気軽にお問い合わせくださいますよう、よろしくお願いたします。

### ■ 概要

- ・書名 専門医が考えた 糖尿病に効く「腹やせ」レシピ
- ・著者 福田正博
- ・定価 ¥1,365 (税込)
- ・版型 B5版 96ページ
- ・発売 2012年11月26日
- ・発行 洋泉社 ISBN:978-4-8003-0062-1



## ■ 目次

ドクターモグ流 「腹やせ」を実現する食事とは  
「腹やせレシピ」の献立のたて方

- 1 「主菜+副菜」レシピ
- 2 ゴージャスレシピ
- 3 主菜レシピ
- 4 副菜レシピ
- 5 主食レシピ
- 6 夜遅レシピ
- 7 体調不良改善レシピ
- 8 日曜レシピ ワンプレート
- 9 健康ドリンク&健康スイーツ
- 10 献立のパターン例

コラム1 カロリー計算不要！ 弁当箱ダイエット

コラム2 「ドクターモグのもぐもぐ料理教室」

付録「食品交換表」の単位に換算した一覧

## ■ 内容

本書が目指すのは、「健康寿命を延ばす腹やせダイエットのためのレシピ」です。突き出たお腹にたまっている「内臓脂肪」を減らす＝腹やせを実現すると、インスリンの働きがよくなって血糖値が改善します。クリニックで患者さんから寄せられる、「こんなレシピを知りたい」という声を反映した「腹やせ料理」をご紹介します。

「食事療法？ なんだか難しそう」と思われる方に向けて、読んで実践していただくだけで、糖尿病対策、メタボ対策のための「腹やせ」が実現できるように、ふくだ内科クリニックの長年の食事ノウハウを詰め込みました。「これを作って食べていると自然に腹やせが実現できるレシピ集」です。

すべての料理に血糖値改善に欠かせない「食物繊維の分量」と、「腹やせポイント」を明記しています。また、「夜遅い時間帯の食事」や「日曜にワンプレート」で決めたいとき、「体調不良のとき」にお勧めしたい料理までラインナップしています。

## ■ 著者紹介

福田正博 ふくだ・まさひろ

1956年大阪府生まれ。大阪府内科医会会長。日本糖尿病学会専門医。大阪府内科医会推薦医。ふくだ内科クリニック院長。医学博士。滋賀医科大学卒。大阪大学附属病院第四内科入局の後、米ハーバード大・ジョスリン糖尿病センターに留学。帰局後、総合病院の内科部長を経て、'96年に糖尿病外来専門の「ふくだ内科クリニック」を開院。ドクターモグの愛称で親しまれ、平易なことばで分かりやすい説明をする人情派ドクターとして、医療界、患者さんらに人気を博している。

著書に、『糖尿病は「腹やせ」で治せ！』、『専門医が教える 糖尿病食で健康ダイエット』（ともにアスキー新書）、『専門医が教える 糖尿病ウォーキング！』（扶桑社新書）、『専門医が教える 5つの法則「腹やせ」が糖尿病に効く！』（マガジンハウス）ほか多数。

### 本件に関するお問い合わせ先

株式会社洋泉社 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-7 <http://www.yosensha.co.jp/>  
企画開発部 梨本敬法 TEL: 03-5259-0251 FAX: 03-5259-0254 [nashimoto@treasure.co.jp](mailto:nashimoto@treasure.co.jp)