

9月下旬発売新刊のご案内

# 60歳からの筋活ごはん

荒木厚・府川則子／監修 B5判 本体価格 1,500円（税別）

## その健康情報、間違ってますよ！

東京都健康長寿医療センターのフレイル・サルコペニア対策を大公開！

筋肉低下や栄養不足によるフレイル、サルコペニアは加齢とともに忍び寄ります。健康長寿のヒケツは、筋肉のしっかりついたじょうぶな足腰を維持すること。それには良質たんぱく質豊富なバランスのよい食事と運動がカギです。手軽でおいしいレシピと自宅でできるユニークなエア―運動を紹介し



新刊注文書	貴店印	申し込み数	60歳からの筋活ごはん 冊
		条件／注文扱い	

注文書	条件／注文扱い	申込数	☆好評既刊本☆
貴店印		冊	60歳からの血糖コントロールごはん ISBN978-4-7895-1843-7 定価1,500円（税別）
		冊	糖尿病の満足ごはん ISBN978-4-7895-1871-0 定価1,200円（税別）
女子栄養大学出版部			

ご注文はこちらまで→  
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411