



# 「薬膳的サラダ」を新提案！

風土、季節、体質によって  
食材を上手に組み合わせるのが薬膳。

現在の日本人にあった薬膳的な考えに基づいた  
サラダとともに、それをバランスよく食べる  
「薬膳サラダごはん」を紹介します。

2021年9月新刊

## 薬膳サラダごはん

日本の風土には、おひたしやナムル、あえもの、きんぴらなどが薬膳サラダとしてなじみます。この本では、季節の野菜や果物、海藻、穀類、豆類を主役に、栄養バランス、味覚、胃袋も満足させて、かつ体を元気にして若々しく、活動的にするサラダごはんを提案します。



「気を巡らせて疲れをいやす 薬膳サラダごはんプレート」「血を養い巡らせる 薬膳サラダごはんプレート」...など  
薬膳のバランスを考えた薬膳サラダごはんプレートを紹介

中国の古からの養生訓の一つに、五穀は五臓を養い、五果は五臓の働きを助け、五畜は五臓を補い、五菜は五臓を充実させると言われています。五穀・五果・五菜がたっぷり、それが薬膳サラダごはんです。

※画像はすべて仮画像になります。

2021年8月27日受注締切 / 9月21日搬入予定

書店番線印

新刊委託

### 薬膳サラダごはん

著者: 植木もも子

ISBN: 978-4-405-09413-0 定価: 1,400円+税 4C 128P A5判

ご担当

冊

様



新星出版社

営業担当:

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10  
TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は  
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2021.06.16作成