

# 宝島社 新刊案内

2019年1月吉日

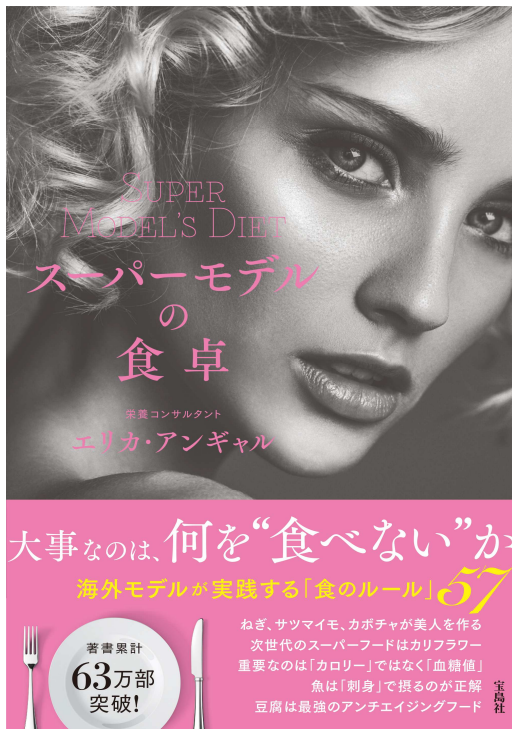
エリカ・アンギャルが提案する  
海外モデルが実践する食のルール57

海外のモデルは何を食べて、何を食べないのか？

## 『スーパーモデルの食卓』

栄養コンサルタント、エリカ・アンギャルの待望の新刊が発売！

「キレイになること＝やせること」だと思いませんか？



自分らしく美しく健康な身体を手に入れるために  
何よりも「食事」を見直そう！

- ・気にすべきはカロリーよりも血糖値
- ・絶対に避けるべきトランス脂肪酸
- ・植物油脂のトリッキー表示に惑わされないで！
- ・オーストラリアでは子供にハムを食べさせない
- ・農薬まみれの野菜を食べていませんか？
- ・日本人は食品添加物が大好き
- ・菓子パンにひそむ中毒性
- ・和食はスーパーフードの宝庫です
- ・豆腐でアンチエイジング
- ・オリーブオイル、えごま油、ごま油が優秀な理由
- ・コーヒーは奇跡のドリンクです
- ・朝食に卵とアボカドは美女の絶対条件
- ・リンゴ酢がアメリカを席巻中！
- ・キヌアに続く健康食材はカリフラワー

### 『スーパーモデルの食卓』

定価：本体1300円+税  
著者：エリカ・アンギャル  
発売日：2019年1月26日

著者への  
取材も  
可能です！



#### 著者：エリカ・アンギャル

1969年オーストラリア・シドニー生まれ。シドニー工科大学卒業、健康科学学士。ネイチャーケアカレッジ卒業(栄養学)。オーストラリア伝統的医薬学会(ATMS)会員。血液型と体質の個人差を研究するThe Institute for Human Individuality (IfHI)のフェロー(研究員)の資格を持つ。オーストラリアで医師とともに、アレルギーや自己免疫疾患、心臓病や糖尿病などの生活習慣病や肌コンディションに悩む患者の治療に従事する。1985年に初来日し、大分の高校に1年間の交換留学。日本在住は今年2019年で計23年目。伝統的な和食と日本文化をこよなく愛す。著書に「世界一の美女になるダイエット」(幻冬舎)など。

■お問い合わせ先：株式会社 宝島社

東京都千代田区一番町25番地 Tel: 03-3239-0967 Fax: 03-3288-1305