



『医者が考案した「長生きみそ汁」』の 小林先生 監修！

1/17
発売

『医者が考えた 健康野菜ジュース』

花粉症予防 がん予防 高血圧予防 更年期予防 口臭予防 認知症予防

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、『医者が考えた 健康野菜ジュース』を、2020年1月17日に発売します。本誌の監修は、『医者が考案した「ムック長生きみそ汁」』(アスコム)で大きな話題を呼んでいる順天堂大学医学部教授の小林弘幸先生。「長生きみそ汁」の洋食版とも言える「健康野菜ジュース」は、さまざまな病気を未然に防げるよう体質改善していくもので、全てのレシピに腸内環境を整える発酵食品が入っています。忙しいときでも簡単に作れて、「朝、一杯」飲むだけなので続けやすいところもポイントです。

小林先生おすすめ「健康野菜ジュース」のココがすごい！

「朝、一杯」飲むだけ！



一日に必要な栄養素が
「朝、一杯」で手軽に摂れる！

栄養効果が高まる！

食材をそのまま口にするよりも
栄養価が高まる素材も多く、
加熱調理すると壊れてしまう栄養素が摂れる。

手軽な便秘対策！

発酵食品「ヨーグルト」と食物繊維「野菜・フルーツ」をまとめて摂れるので腸内環境を整える効果が高まります。

全てのレシピに“自然のサプリメント”と呼ばれる「はちみつ」と、オメガ3脂肪酸をたっぷり含む「アマニ油」が入っています。

作り方が簡単！

基本2パターン(甘さ控えめと甘さ重視)の
シンプルなレシピ。
基本をベースに
体質や症状ごとに
28種類を紹介しています。



「長生きみそ汁」とは違う「健康野菜ジュース」のメリット！



ミキサーを使うのがポイント

加熱調理で壊れてしまう
栄養素が摂れる

食材の実の部分まで
すべて摂取できる

食材をそのまま口にするよりも
高い栄養効果が見込める

監修・小林先生の
取材も
ご相談可能です！

『医者が考えた 健康野菜ジュース』
発売日: 2020年1月17日
定価: 本体980円+税

