

ブルーギルが主役

～憎まれっ子がアンチエイジング食に!～

環境問題にまで発展し、駆除されているブルーギルの優れた栄養価に注目し、研究や試食会を続けてきた社会福祉法人市原寮。アンチエイジング食材に適したブルーギルをおいしく食べる方法に加えて、嚥下食としての活用法、配食サービスへの展開、栄養強化補助食材としての活用法など、環境食文化と高齢者食の提案が満載。

和洋中の主役レシピからスープまで、全36種類のブルーギルレシピも掲載。

食育文化サロン提供のすり身を使えば、簡単に家庭でできるレシピも。

B5版 128ページ

定価 **1,890円**

(本体1,800円)

11月11日

発売

編集◎ 社会福祉法人市原寮食育文化サロン

① **ブルーギル問題と環境食文化
憎まれっ子が主役になるまで** 森 京子

② **高齢者栄養食材としての可能性
驚くべきブルーギルの栄養** 川西 秀徳

③ **高齢者のための食事療法
健康長寿食と長生きの秘訣** 川西 秀徳

④ **ブルーギルが
主役のレシピ** 石川 一男 (フランス料理、洋食、スープ等)
金森 啓次 (中国料理)
瀬瀬 正夫 (日本料理)

付 **釣りドル石崎理絵が
釣りの魅力を語る** | **市原寮
50年の沿革**

森 京子 社会福祉法人市原寮 理事長

著者◎ 石川 一男 (株)クローヴ・インカワ 代表取締役
社会福祉法人市原寮 花友じゅらぐだい食育文化サロン総料理長

川西 秀徳 前米国RWJ医学校内科教授
米国総合内科・老年・消化器専門医

環境食文化と豊かな高齢者食の提案

ブルーギルが主役

～憎まれっ子がアンチエイジング食に!～

森 京子 社会福祉法人市原寮理事長
石川 一男 社会福祉法人市原寮総料理長
川西 秀徳 前米国RWJ医学校内科教授
米国総合内科・老年・消化器専門医



かもがわ出版

かもがわ出版

〒602-8119 京都市上京区堀川通出水西入 <http://www.kamogawa.co.jp>
TEL075(432)2868 FAX 075(432)2869 info@kamogawa.co.jp

注文書

部数
条件
冊
委託

かもがわ出版 TEL 075(432)2868 FAX 075(432)2869

ブルーギルが主役

～憎まれっ子がアンチエイジング食に!～

編集◎ 社会福祉法人市原寮食育文化サロン

ISBN978-4-7803-0492-3 C0077 ¥1800E

(本体価格1800円)
定価1890円(税込)