

はちみつのごい機能を毎日の食卓に！
「はちみつ健康ジュース&料理」6月13日発売開始

～山田養蜂場協力/ダニエラ・シガ著/白澤卓二監修の健康レシピ本～

株式会社山田養蜂場（代表：山田英生 / 岡山県苫田郡鏡野町）は、はちみつを使ったアンチエイジングや抗疲労機能のあるジュースや料理が掲載された健康レシピ本「はちみつ健康ジュース&料理」（税込 1,260 円）の制作に協力。日本文芸社より、6月13日（木）に出版いたします。



表紙（左）とレシピ例（右）

はちみつは、ビタミン類をはじめ、各種ミネラル類、アミノ酸、酵素などが含まれている栄養豊富な食品です。また蜜源となる花の種類ごとに色や香り、味わいが異なり、様々なジュースや料理との組み合わせが楽しめます。そんなはちみつの魅力を皆様にお伝えし、健康維持にお役立ていただきたいという思いから、山田養蜂場は、「はちみつ健康ジュース&料理」の制作に協力いたしました。この本には、はちみつの歴史から種類、健康維持に役立つヒントまで幅広く掲載されており、アカシアやれんげ、オレンジなど7種類のはちみつごとのおすすめレシピ全88種類が紹介されています。

監修は、アンチエイジングの第一人者、順天堂大学大学院教授 白澤卓二氏。著者は白澤氏の講座の協力研究員でもある、養蜂大国ルーマニア出身の料理研究家 ダニエラ・シガ氏。

半世紀以上にわたり養蜂業を続け、はちみつを知り尽くした山田養蜂場が、自信を持っておすすめする一冊です。

リリースに関するお問い合わせ

株式会社 山田養蜂場 文化広報室 多田、関
 〒708-0393 岡山県苫田郡鏡野町市場 194
 TEL:0868-54-1906（月～金 9:00～17:30、土日祝除く）
 FAX:0868-54-3346 HP: <http://www.3838.com>

「はちみつ健康ジュース&料理」概要

- 【誌名】 はちみつ健康ジュース&料理
- 【発売開始】 2013年6月13日(木)
- 【監修】 白澤卓二
- 【著者】 ダニエラ・シガ
- 【協力】 山田養蜂場 みつばち健康科学研究所
- 【発行所】 株式会社日本文芸社
- 【仕様・価格】 A5判 1,260円(税込)
- 【販売方法】 全国書店でお求めいただけます。
(山田養蜂場直営店舗・通信販売では時期を調整後、販売予定です。)
- 【コンテンツ】 はちみつのうれしい機能、はちみつの歴史と文化、はちみつの種類を知ろう、
はちみつの特徴一覧表、レシピ紹介 など

レシピ紹介

アボカドのジュース

■材料(2人分)

里山のれんげ蜂蜜…大さじ4 アボカド…1個 レモン…2個 パセリ…1房
ヨーグルト(無糖)…300g 水…100ml

■作り方

- ①アボカドは半分に切って種を取り、皮をむいて適当な大きさに切る。
- ②レモン1個は果汁を絞り、もう1個はよく洗い、皮つきのまま半分に切って種を取る。
パセリはザク切りにする。
- ③ミキサーに①、②、ヨーグルト、水、はちみつを入れて混ぜ合わせる。

■健康ポイント

アボカドには、オリーブ油にも含まれているオレイン酸が含まれています。オレイン酸は一過性不飽和脂肪酸で動脈硬化の予防効果があり、生活習慣病の予防に最適です。



監修者・著者紹介



白澤卓二 しらさわ たくじ

順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授。千葉大学医学部卒業、同大大学院医学研究科修了。医学博士。東京都老人総合研究所病理部門研究員、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーなどを経て現職に。日本抗加齢(アンチエイジング)医学会理事。専門は、寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究など。テレビや雑誌、書籍などでの老化防止対策のわかりやすい解説には定評がある。おもな著書に『100歳までボケない101の方法』(文春新書)、『白澤卓二教授の100歳までボケない! 太らない! 朝のジュース&スープ』(マキノ出版)、『100歳までサビない生き方』(ポプラ社)など多数。



ダニエラ・シガ

順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座協力研究員。ルーマニア・ブカレスト生まれ。ヒューロン国際大学経営学修士(MBA)修了後、テンプル大学大学院アメリカ法研究科修了。世界各国でアンチエイジング、ローフード、健康、長寿、デトックス、持続可能な食などをテーマとする会議、学会、セミナーに参加し研究を行う。白澤卓二教授との著書に『100歳までボケないがんにならない101のジュース』(新星出版社)、翻訳に『世界一キレイになる17日間ダイエット』(日本文芸社)、『7色野菜のスープレシピ』(誠文堂新光社)などがある。