

新刊話題書・実用・家庭医学 ご担当者様 お世話になっております。サンクチュアリ出版よりご案内です。

ご注文 1冊につき 100円報奨キャンペーン中!

食の選び方大全

人気自然食品
店長が教えます!

著者：あるとむ 監修：高城嘉樹 イラスト：浜竹睦子
定価：2420円(税込) 体裁：四六判フルカラー／並製／512P／東29ミリ
ISBN：978-4-8014-0140-2 発行・発売：サンクチュアリ出版



3冊以上
ご注文
&
3冊以上
ご販売

紀伊國屋書店
久留米店様

1週間で
13冊売れ!

ジャンル
くらし
1位

喜久屋書店
倉敷店様

浜竹さんの新刊
『自家製はエンタメだ。』と
併売で売れてます!

2週間で
10冊売れ!

自家製はエンタメだ。◎
210品!

1冊100円の報奨金 キャンペーンを実施!!

報奨金対象期間 2025年4月1日～6月30日
※現在庫も対象となります。
※支払いは、他の報奨施策とまとめて年度末に集計し、2026年7月末にお支払いします。

お支払いについて 弊社でインテージのPOSデータを確認しお支払いいたします。インテージにデータを開示していない書店様は、2026年4月末までに売れ数を以下のアドレスまでご連絡ください。
eigyos@sanctuarybooks.jp

注意事項 報奨金支払い対象店はこちらの注文書、もしくは電話で合計3冊以上のご発注を頂いた書店様のみとなります。

2枚目もご覧ください

好評発売中	番線印	ご注文数	食の選び方大全	新 春夏特典ペーパー 5冊以上	99993762 99993763	はい
	条件：注文（フリー入帳）	冊	著者：あるとむ 監修：高城嘉樹 イラスト：浜竹睦子 定価：2420円(税込) ISBN：978-4-8014-0140-2 発行・発売：サンクチュアリ出版	吹き出しPOPセット	99993730	はい
ご担当者様名	様	冊	自家製はエンタメだ。	新聞広告POP	99993714	はい
		冊	著者：浜竹睦子 ISBN:9784801401525 定価：2420円(税込) 発行・発売：サンクチュアリ出版	日用食品A4パネル	99993712	はい
				サンプル本	99993713	はい
				ダンボール製販売台	99993640	はい

サンクチュアリ出版
注文受付 FAX **03-5834-2508**

FAXの配信停止は左のFAX番号までご連絡下さい。
(お手続きには、1週間程度お時間を頂戴する場合がございます。)

仕掛け販売で
売れています!

『食の選び方大全』拡材一覧

新拡材

春夏 特典ペーパー

本書未掲載!

春夏食材
でつくる
自然食レシピ
3点をご紹介します!

A3四つ折リ

『食の選び方大全』 人物巻

季節を感じる! 春夏食材でつくる 味わいレシピ

このレシピの特徴

今回ご紹介するのは、昔ながらの日本の伝統食。

そうめんと、地味で、薬味、夏菜、そういイメージを聞く人も多いがとします。

でも、そこには私たちが健康に暮らすための生活の知恵がたくさん!

シンプルでおいしい。

そして、どこが爽やかに、心がほっとする食事に身体は癒やされるはず。

それは、単に味覚の「おいしい」だけでなく、体が喜ぶ「おいしい」。

今回は、夏夏の旬の食材で季節を味わうおすすめレシピをご紹介します。

ぜひ毎日の生活に、取り入れてみてください。

夏は江戸時代から人気の一品

せりご飯

暑の訪れを感じる、やさしい香りがおいしい! 数少ない日本産野菜のひとつである「せり」は、暑い季節に生えるという特性から、その名がついたともわれています。栄養豊富で、デトックス効果も!

【材料】
せり 100〜150g
ごはん 1つまる
鶏いたこ 1-2枚

【作り方】
1. せりをしかり洗い、根の部分を切り落とす。
2. せりを鍋で煮、冷水に切り、水気を絞る。
3. せりを鍋で煮、冷水に切り、水気を絞る。
4. せりを鍋で煮、冷水に切り、水気を絞る。
5. せりを鍋で煮、冷水に切り、水気を絞る。

ポイント
せりは根の部分が多いので、煮るが重要。高熱の鍋で煮ると根が硬くなり、しかりが硬くなってから使う。せりを煮る際は、塩は「少〜中」程度。

※ 5冊以上のご注文からお付けします

ふきだし風ミニPOP

5枚
1セット

棚のまわりに飾り付けできる
小さなPOPです。

直径6cm

いつでも行く
スーパーで
できる!
食の選び方
大全

有機野菜の
"有機"って何?
⇒P.110

ハムのピンクは
人がつけている
⇒P.386

基礎から学ぼう!
添加物
⇒P.240

"濃縮還元"
ジュースの意味
⇒P.412

ダンボール
製販売台

選ぶ基準、意外と知らない...

こんな食材の選び方もこの一冊で!

<h4>ケチャップの選び方</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●塩や酢が入っていて保存性が高く、添加物は少なめ ●しかし、「ぶどう糖果糖液糖」は使われがち! ●有機にこだわったメーカーがおすすめ <p>⇒P.338へ</p>	<h4>はちみつを選び方</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●自然由来の「純粋はちみつ」がおすすめ ●「添加熱」は生産者のこだわりの証 ●基準が厳しく安全なのは「ヨーロッパ産」 <p>⇒P.344へ</p>
<h4>だしの選び方</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●無添加でも入っている「酵母エキス」 ●塩が入っていることも多い ●原材料がシンプルなものが一番 <p>⇒P.354へ</p>	<h4>加工肉(ソーセージ等)の選び方</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●添加物がよく使われる食品 ●「無塩せき」=「発色剤を使っていない」 ●「無添加」が安心 <p>⇒P.386へ</p>



3面展開が
可能です

高さ60cm

43cm

29cm

A4
パネル

日用食品に特化したパネルです!