

食を通じて心地よい暮らし方を提案するたなかれいこの名著を大幅改訂・加筆した、待望の改訂文庫版が登場！



# たべるクリニック

## 改訂文庫版 たなかれいこ

5/28 搬入 発行 mille books ミルブックス 定価 770 円 (税込)  
発売 サンクチュアリ出版 ISBN : 978-4-910215-18-1 C0177 文庫版・東12mm・256p

我慢しないでおいしく食べて美しく  
健康になるための 68 のアイデア

【病弱だった私が 40 年以上医者いらずの秘訣】  
30 年以上綴ってきた文章から本当に大切な 68 編を厳選。  
混迷する食事情の現代を生きるすべての人必読の一冊！  
よい食事は幸せな日々と健やかな将来のための貯金です。

たなか れいこ 「食のギャラリー 612」代表。1952 年神戸生まれ札幌育ち。CM スタイリストとして活動後ニューヨークに遊学。滞在中自然食に興味を持ち 30 歳でケータリングサービスを始める。レストラン運営を経て「たなかれいこのたべもの教室」を始動。美味しく楽しい食を通じ自然に沿った心地よい暮らしを提案している。主な著書に『生きるための料理』『腸がよろこぶ料理』(リトルモア)『がんばらない料理』(家の光協会)など。

### 伊藤まさこさん (料理・雑貨スタイリスト)

自分の体は自分が食べたもので作られる。当たり前のように、  
ふだん忘れがちなのことをれいこさんはいつも私たちに気づかせてくれる。

### 坂田栄一郎さん (写真家)

この本は現代社会を楽しみ、幸せに生き抜くためのバイブルだ。

たべるクリニック 改訂文庫版 たなかれいこ 5/28 搬入 定価 770円 (税込) ISBN : 978-4-910215-18-1 C0177		ご注文数 <b>冊</b>
書店印	ご担当者様名	サンクチュアリ出版 注文受付 FAX <b>050-3606-4734</b> FAXの配信停止は03-5834-2507へご連絡下さい。 (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。)
	様	

条件：委託分 (発売後は注文分となります) 委託締切日：5月13日