

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。

初速
好調!

初版1万部品切れ間近!

4月
下旬に

中日半五段打ちます!

食の選び方大全

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

体裁：四六判フルカラー／並製／512ページ／東29ミリ

あなたの体は、
選んだ食べ物でできている

オーガ
ニック

無
添加

国産
...etc.

本当に
いいの?!



人気自然食品
店長が教えます!

スーパー
から
始める

美味
しくて

安心
で

体
にいい

食品の見分け方!

著者が300冊超の専門書を読み学んだ知識を、
スーパーで実践できる選び方まで敷居を下げて解説!

お刺身は
「一点盛り」を選ぶ

産地など
厳密な表示

一点盛り ...「生鮮食品」

必須

盛り合わせ...「加工食品」

不要

安全で
質が高いのは
一点盛り!

さらに
「有機栽培」や
「オーガニック」など
わかりそうで意外と説明できない...
食品表示を解説!

2枚目もご覧ください!

番線印

食の選び方大全

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／512ページ／東29ミリ

ISBN：978-4-8014-0140-2 発行・発売：サンクチュアリ出版

ご注文数

ご担当者様名

冊

様

条件：注文（フリー入帳）

POP

99993620

A4パネル

99993621

はい

はい

希望する

好評発売中

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。

2024/3

『食の選び方大全』

「肉 野菜 魚 調味料 加工食品」まで

類書
なし!あらゆる食材の選び方が
コミックを交えた解説で楽しく身に付く!

初心者から上級者まで楽しめる

3つのポイント

1

512ページ
フルカラー

2

選び方のレベルを
3段階で解説

3

全ての章の冒頭に
コミック、食材ごとに
4コマ入り!味噌の
選び方

- レベル1 添加物の入った味噌は選ばない
- レベル2 天然醸造の味噌を選ぶ
- レベル3 大豆と麴は国産のもの。塩も天然塩だと最高

拡大

味噌の原料は3種類

お味噌汁、飲んでいるでしょうか? もしも飲んでいないのならもったいない。味噌は日本の誇るスーパーフードです。昔から「医者に金を払うよりも味噌屋に払え」という言葉があるように、非常に健康のためにいい食品なんです。

そもそも、味噌がどうやってつくられているか知っていますか? 味噌の基本的な原料は3つだけで、「大豆」「麴(米麴、麦麴、豆麴)」「塩」です。つくり方もいたってシンプルで、①「大豆を煮て」、②「つぶして」、③「塩と麴を混ぜて熟成させる」。

簡単にいうと、それだけなんです。

このとき、米麴を使えば「米味噌」、麦麴を使えば「麦味噌」、豆麴じを使えば「豆味噌」というように味噌の違う味噌になります。

また、使う大豆の種類や塩分量、製造方法によって味噌の味や色は大きく変わってくるので、シンプルでありながら非常に奥深い世界と言えます。

調味料

中見本

味噌

シンプルなのがみそ

選び方の
3段階

自分がこだわりたいレベルで無理なく実践できる!

レベル 1

添加物の入った
味噌は選ばない

レベル 2

天然醸造の
味噌を選ぶ

レベル 3

大豆と麴は国産のもの。
塩も天然塩だと最高