

仕入れ御担当者(新刊)様 数のご指定をよろしくお願いたします。

A&FBOOKS

いつもお世話になっております。ご発注よろしくお願いたします。

JRC Fax.03-3294-2177



Withコロナの時代に  
自分と家族の健康を守り、  
免疫力を保つ食事とは——  
元パリコレモデル・  
坂井美穂さんが提唱する  
「満たして、流す」薬膳による  
インナークレンジングのすすめ。

主宰する料理教室は常に2ヶ月先まで満席。身近な食材で簡単に作れるおしゃれなフレンチ薬膳が人気の坂井美穂さんが、ダイエット、胃腸活、不眠、プレ更年期など、女性ならではの悩みを解消する「インナークレンジング食事術」を考案。コロナ禍で増えた“おうちごはん”をより豊かに、そして家族の健康も守る毎日の食事の工夫を提案する料理&ライフスタイルブックです。



2020年3月、新しい命が産声をあげました。  
生まれたての娘は、私に、愛すること、生きることを教えてくれました。  
そして食べることは生きること。  
日々、何をどう食べるかを考えることは、自分や家族を愛するという事です。  
薬膳の持つインナークレンジング力によって、みなさんとみなさんの愛する人たちが健やかでありますように。



坂井美穂

国際中医薬膳師 料理研究家  
2006年日本からパリに拠点を移し、モデルとして活躍。現在は独自に考案したフレンチ薬膳をベースに身体の内からあふれる美しさや健康を追求したさまざまなサービスを展開。料理教室やレストランとのコラボレーションイベント、コラムの執筆、レシピ提供、商品開発などに携わる。テレビ出演をはじめとするメディア活動も多数。著書『かんたんフレンチ薬膳』(主婦と生活社)『血めぐり薬膳』(エイアンドエフ) <https://www.french-yakuzen.com>

A5判 並製  
オールカラー 128頁  
本体1,500円+税

|      |                   |  |                                     |                     |
|------|-------------------|--|-------------------------------------|---------------------|
| 新刊委託 | 取次番線印             | 美肌ダイエット・胃腸活<br>“きれいに効く”<br>インナークレンジング食事術<br>部 ISBN978-4-909355-20-1 C0077 ¥1500E | A5判 並製<br>オールカラー 128頁<br>本体1,500円+税 | 取次搬入予定<br>令和2年9月10日 |
|      | ご注文日 年 月 日 ご担当者様名 |  |                                     |                     |