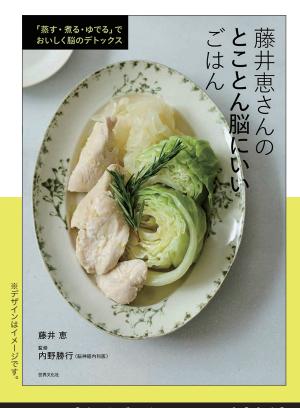
## これは、食べる脳活です。



脳にいい食材と脳にいい調理法だけで作る 冊丸ごとブレインフードの本

ブレインフードとは、青魚や抗酸化成分豊富な野菜類、ナッツ類など、 脳の働きを助ける食材。脳に栄養をチャージし、老化を防ぎます。 さらに、脳が老けにくい「蒸す・ゆでる・煮る」の水調理法だけに特化。 脳の健康にとことんこだわったアイデアが満載の一冊。脳神経内科 医の監修つき。

蒸す・ゆでる・煮るでおいしく脳のデトックス

藤井恵さんの

**とことん脳にいい**ごはん

著:藤井恵 監修:内野勝行

定価:1,870円(本体1,700円+税10%)

B5判・並製/112頁/書籍扱い

11月4日 搬入

新刊委託:10/22(水)締切 注文扱い:10/23(木)以降のご注文

世界文化社 販売部

FAX: **03-3262-5597** TEL: 03-3262-5120

BOOKインタラクティブでご発注が 可能となりました。併せてご利用ください。

## POPをご用意します。

希望する

ご担当

樣

月

日

貴店印

,22 到着分まで

希望数

## 藤井恵さんの とことん脳にいいごはん

ISBN 978-4-418-25322-7

ISBN 978-4-418-15333-6/定価:1,430円(税込)

世界文化社/定価:1,870円(税込)/書籍扱い

貴店印 希望数 藤井恵さんの 更年期ごはん 2022年11月刊 ISBN 978-4-418-22312-1/定価:1,760円(税込) 注文扱 からだが喜ぶ! 6刷 藤井恵の豆腐レシピ 2017年2月刊 月 ISBN 978-4-418-17300-6/定価:1,430円(税込) からだが喜ぶ! 6刷 藤井恵のおうちごはん 2015年11月刊

世界文化社/書籍扱い

日