

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 一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。

キリトリ

POPをご用意します。		☐ 希望する	ご担当	様
貴店印	10/22到着分まで 新刊委託	10/23以降のご注文 注文扱い	希望数	月 日
		藤井恵さんの とことん脳にいいごはん ISBN 978-4-418-25322-7 冊 世界文化社／定価：1,870円（税込）／書籍扱い		

キリトリ

貴店印	注文扱い	希望数	藤井恵さんの 更年期ごはん 2022年11月刊 2刷 冊 ISBN 978-4-418-22312-1／定価：1,760円（税込）		月 日
		からだが喜ぶ！ 藤井恵の豆腐レシピ 2017年2月刊 6刷 冊 ISBN 978-4-418-17300-6／定価：1,430円（税込）			
世界文化社／書籍扱い		からだが喜ぶ！ 藤井恵のおうちごはん 2015年11月刊 6刷 冊 ISBN 978-4-418-15333-6／定価：1,430円（税込）			