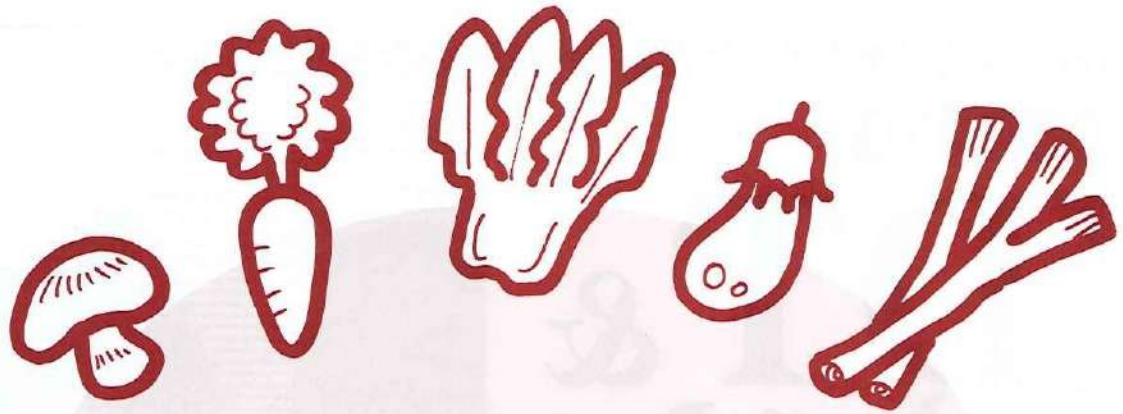




# プラス野菜でヘルシーライフ

## — 外食の上手な摂り方 —



### 今や日本人は米国人より野菜を食べない!?

忙しく不規則な生活習慣の人ばかりでなく、好きな時間に好きなものを好きなだけ食べられる現代は「外食派」や「コンビニ派」にとって大変便利な世の中です。

その反面、どうしても高カロリー、高たんぱくに偏りやすく、野菜を中心としたミネラル摂取が不足し、やがて糖尿病、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病になる確率が大変高いのです。又、欧米型の食生活の高カロリー、高たんぱくな部分だけ輸入した結果、日本人の野菜離れがすすみ、今や米国の野菜消費量を下まわっています。

外食が多くなりがちで料理を作る習慣のない人でも「こうすれば野菜がとれる、バランスが良くなる」上手な食事法を解説します。

■ DVD全1巻41,800円 (税抜38,000円)

■ 25分

#### 主な内容

- 野菜のパワーを見直そう
- 生活習慣病と野菜の関係
- 外食メニューのえらび方
- こうすればできるひと工夫
- 家庭で、職場で「プラス野菜」を!

タイトル、時間、価格などは変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

お問い合わせ、  
お申し込みは

株式会社 **アスパ クリエイト**

〒112-0002 東京都文京区小石川2-1-2 ユニオン小石川第一ビル9F  
TEL 03-5803-9511 FAX 03-5803-9530  
<http://www.asp-create.com>

どちらかに○印をつけて下さい ☐ご注文 ☐試写希望

年 月 日

お申し込み用紙

この用紙に必要事項をご記入の上、FAXでお送りください。

| タイトル | 数量 |     |      |   |
|------|----|-----|------|---|
|      |    | 貴所名 |      |   |
|      |    | 部署名 | ご担当名 | 印 |
|      |    | 所在地 | 〒    |   |
|      |    | TEL |      |   |
|      |    | FAX |      |   |
|      |    | 備考  |      |   |