

大好評！**4刷**



からだのトラブル解決ごはん

# 薬膳ひとり鍋

さかぐち すみ  
阪口珠未

## からだのトラブル解決ごはん 薬膳ひとり鍋

阪口珠未【著】（株式会社漢方キッチン代表）

### 《POINT》

- 頭痛・冷え・むくみ・胃腸トラブル・月経痛・不眠・メンタルなど、**悩みや体調別に薬膳レシピ**を紹介。
- 不調を感じたとき、どのような理由でバランスを崩しているか、薬膳の考え方に基づいて解説し、不調を整える鍋料理を紹介しています。

新拡材 ブラックボード↓



頭痛／サバ缶と大根のコチュジャン煮 肩こり／豚肉と大根、セロリのウーロン茶鍋 冷え／四川風薬膳火鍋 むくみ／アサリと豆腐、もやしの鍋 疲れ・気力が出ない／ごはんきんちゃく入りサムゲタン 貧血・たちくらみ／牛肉とクレソンの和風鍋 目の下のくま・くすみ／和だしのブイヤベース 風邪をひきやすい／豚肉とえのきのキムチ ほか

仕掛け書店では動きが出ています。肌寒くなる10月～の展開がおすすめ！

書店名		23/10	23/11	23/12	24/01
T書店	さいたま市浦和区	10	11	9	4
M書店	千代田区	8	4	1	5
K書店	新宿区	2	7	4	5
S書店	名古屋市中村区	1	6	2	7
K書店	堺市南区	3	5	5	3
T書店	世田谷区		5	9	3
Y書店	横浜市西区	2	6	4	3

注：拡材の発送は10月7日以降になります。

貴店番線印	注文	ご担当者様名		様
		<input type="checkbox"/> はがき大POP(5冊以上) <input type="checkbox"/> ブラックボード(20冊以上)		
		からだのトラブル解決ごはん <b>薬膳ひとり鍋</b>		
搬入希望時期	月	日頃	冊	A5判 128頁 本体1600円 ISBN 9784426129248 自由国民社