

広告、コラム、料理レシピ等のご協力

- ・ ユーグレナ・ファーム
- ・ R&Yプラセンタ
- ・ 宝仙堂すっぽんレシピ
- ・ 医食同源
- ・ ティーライフ
- ・ アイラエル
- ・ アークワイズ
- ・ マキノ出版
- ・ 豆腐の盛田屋
- ・ シャルーヌ化粧品
- ・ 丸真食品
- ・ 発行元 日本看護連盟 [アンフィニ]
- ・ Mainichi KiReiプラクティス
- ・ 富士フイルム ダイエットレシピ
- ・ シニアの介護レシピ(アサヒグループ食品)
- ・ Nestle Health Science介護食レシピ協力
- ・ オストメイト配慮レシピ 他

料理教室実績

- ・ シュガーカットを使った低糖質料理教室(元気シニア倶楽部主催)
- ・ はなびらたけを使った免疫UP料理教室(元気シニア倶楽部主催)
- ・ 胡麻を使った料理教室(女性のがん予防推進協会主催)
- ・ ハーブを使った癒される料理教室(女性のがん予防推進協会主催) 他



“効く”レシピ

ちょっと風邪ひいたかな？
 なんだか疲れちゃった…
 そんな時、使ってください。
 このレシピ。

ふじわら たかこ



「効くレシピ」 体と心に聴いて食べれば、体と心に効く“レシピ本心と体に効く「効くレシピ」は気軽に作って食べて欲しい、普段使いのレシピ集です。

病気ではないけれど、ちょっと気になることがある、不調だなと思うときありませんか？

そんなとき、体からサインが出ているはずですよ。例えば、パワーが無いときは辛いものが食べたい、風邪気味のときはあたたかい消化の良いものが食べたい…。

体に聴くと何が必要か自然と教えてくれるときがあります。レシピには「抗酸化」「胃の不調」「免疫UP」などのインデックス付き。