

関西発!! 行列ができる

「このままではあかん!!」  
それは一人の女性社員の  
熱い想いから生まれた

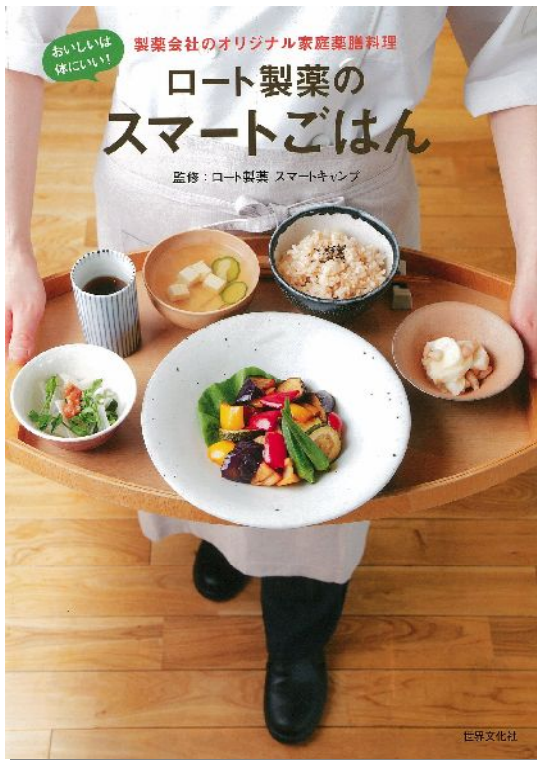


ロート製薬  
中西澄子さん

家庭薬膳社員食堂レシピ、ついに書籍化

# ロート製薬のスマートごはん

食べることを我慢しない！ストレス太りから抜け出す！家庭薬膳料理レシピ102



行列ができるほど大人気!!

ロート製薬社員食堂「旬穀旬菜Café」の

家庭薬膳オリジナルレシピ『ロート製薬のスマートごはん』が、  
世界文化社より 8月20日(月)に刊行されます。

「製薬会社の社員としては、まず自らが健康でなければ!!」

そう語るのは、“スマートキャンプ”の立案時から責任者を務める

オールウェル計画推進室の中西澄子さん。社員の健康状態を  
憂い、中西さんが一念発起。社員が自らの健康に本気で向き合う、  
「スマートキャンプ プロジェクト」が2004年にスタートしました。

まず取りかかったのが社員食堂。国際薬膳師の堀実佐子先生を  
招き、中医学にマクロビオティックを取り入れた社員食堂のレシピを  
開発。“ストレス太りからの解放”を目標に、「一汁三菜」「五味が味わ  
える」「肉・魚は野菜と一緒に」「8群を意識してバランスよく」「旬の食  
材」「調味料にこだわる」「魅せる盛り付け」の7つのポイントを意識し  
たレシピを毎日出しています。東京支社(浜松町)の社員食堂「旬穀  
旬菜Café」は、一般の方々にも公開され、OLさんの間で話題に。現  
在は、行列ができるほどの大人気店になりました。本書は、そのレシ  
ピ102品をご紹介します!! 日本を心身ともに健康にする会社、**全社員  
1,600人がBMI値22以下を目指すロート製薬の元気の源をおすそ分  
けした、1冊です。**

『ロート製薬のスマートごはん』

監修：ロート製薬 スマートキャンプ

定価/1,260円(税込)



お近くの書店店頭、または  
ネット書店でお買い求めください。



一般のお客様も利用できる  
東京・浜松町「旬穀旬菜Café」



国際薬膳師 堀実佐子先生  
旬穀旬菜 Café  
薬膳指導&レシピ提供