

ビジネス社のロングセラーがわかりやすい図解版に！

## 『完全図解！ 一日一食のススメ』

100 年を生きるセンテナリアン(百寿者)の秘密。少食こそが長寿の必要条件です!!

(著者)石原結實

〈価格〉1,100 円＋税 〈発売日〉2016 年 5 月 19 日 〈出版元〉ビジネス社

株式会社ビジネス社(東京都新宿区:代表取締役社長 唐津隆)は、2016 年 5 月 19 日に『完全図解！ 一日一食のススメ』を発売いたしました。

昨今の「一日一食」ブームの先駆けとなった、2013 年に刊行された医師・石原結實氏による著作『一日一食』。いわば「一日一食」生活のバイブルとも言える同書の図解版が本書です。

石原氏によれば、海外のデータなどから、少食(断食)はアルツハイマー病、パーキンソン病や糖尿病、高脂血症、脂肪肝、動脈硬化、高血圧、心臓病、脳卒中といった病気の予防になるといいます。つまり、少食は「健康と若さを保ち」「老化を防ぎ」「長寿を保つ」ための必要条件だということです。また、よくいわれる「朝食を食べないと、1日の力が出ない」という考え。しかし、それは単なる感情論で、「朝食を食べたくなければ、まったく食べる必要なし」と石原氏は主張します。

このように少食であることのメリットの説明とともに、断食生活の具体的な送り方、少食生活に取り入れたい食材や食べ物、飲み物などもしっかりと解説。さらに免疫力を上げる、血糖値を下げる、便秘の改善、記憶力の増強、骨粗鬆症や糖尿病、がんなどの予防にもつながる、筋力のつけ方など、食事にだけにとどまらない独自の健康維持法もふんだんに紹介されています。

100 年を生きるセンテナリアン(百寿者)たちの老化はなぜ進行がゆるやか、かつ穏やかで、身体内の諸臓器のバランスがよいのか。そのような「上手な年のとり方」ができるのはどうしてなのか。誰の身にもいつかは訪れる老後を健康に過ごすコツとアイデアが、わかりやすい図、イラストとともに説明されています。『一日一食』を未読、未体験という人はもとより、すでに類書を読んでいる人にとってもわかりやすく、新しい発見が満載の1冊となっています。



### <本書の内容>

- 第1章 「食を少なくする」ことが、長生きする一番の秘訣
- 第2章 40 歳を過ぎたら「一日一食」でもかまわない
- 第3章 筋力を鍛えれば「寝たきり」にはならない
- 第4章 老化(エイジング)でおこる症状・病期を防ぐことが真の“アンチエイジング”

著者: 石原結實(いしはら・ゆうみ)

1948 年、長崎市生まれ。長崎大学医学部を卒業して血液内科を専攻。後に同大学院博士課程で「白血球の働きと食物・運動の関係」について研究し、医学博士の学位を取得。

スイスの自然療法病院 B・ベンナークリニックやモスクワの断食療法病院でガンをはじめとする種々の病気、自然療法を勉強。コーカサス地方の長寿村にも長寿食の研究に 5 回赴く(ジョージア共和国科学アカデミー長寿医学会名誉会員)。現在イシハラクリニック院長の他、伊豆で健康増進を目的とする保養所を運営。著書は『日本人はもう 55 歳まで

生きられない』『一日一食』(ビジネス社)、『生姜力』(主婦と生活社)、『食べない健康法』(PHP 研究所)、『ガンが逃げ出す生き方』(講談社、安保徹教授との共著)、『体を温めると病気は必ず治る』(三笠書房)他、この37年間で300冊以上にのぼる。

米国、ロシア、ドイツ、フランス、中国、韓国、台湾、タイなどでもそれぞれの言語に翻訳されて数百冊以上が出版されている。テレビ、ラジオ、講演などでも活躍中。先祖は代々、鉄砲伝来で有名な種子島の「藩医」。

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。

《 お問い合わせ先 》

株式会社ビジネス社 広報担当:松矢

〒162-0805 東京都新宿区矢来町114番地 神楽坂高橋ビル5F

TEL 03-5227-1602/FAX 03-5227-1603