

<9月新刊案内>

青春出版社

寝たきりを防ぐ「栄養整形医学」 骨と筋肉が若返る食べ方

このたび、青春出版社は『寝たきりを防ぐ「栄養整形医学」 骨と筋肉が若返る食べ方』（著・大友通明）を、9月4日に発売いたします。

その肩こり、腰痛は“食事”が原因かもしれません！

- ◆バナナやリンゴなど、果物をよく摂る。
 - ◆油（脂質）を控え、なるべくノンオイルのものを選ぶ。
 - ◆コレステロールを気にして、卵を控えている。

“体にいい食生活”に見えるこれらの習慣ですが、実は関節痛や肩こり、腰痛などの不調を引き起こす原因となってしまっているかもしれません！なぜなら、骨や筋肉をつくっているのは、私たちが食事を通して体に取り込んだ栄養素だからです。

本書では、整形外科に栄養療法を取り入れた「栄養整形医学」をもとに、100歳まで自分の足で歩ける強い骨と筋肉をつくる食べ方や寝たきりを防ぐ生活習慣を伝授します！

一 目 次 一

- 序章：その食べ方では100歳まで自分の足で歩けません！
 - 1章：なぜ、整形外科医が「栄養」に注目するのか
 - 2章：こりも痛みも「栄養不足」が原因だった！
 - 3章：ご飯、パン、お菓子…その「糖質」が骨を脆くする！
 - 4章：強い骨と筋肉をつくる栄養整形医学の食べ方
 - 5章：寝たきりを防ぐ運動と生活習慣のヒント



大友通明 (おおともみちあき)

大友外科整形外科院長。医学博士。日本整形外科学会認定整形外科専門医、脊椎脊髄病医。整形外科に栄養療法を取り入れた「栄養整形医学」を実践、地域のかかりつけ医として診察に当たっている。

● 大友外科整形外科 ●

<http://www.doctor-ohmoto.com>

書評、書影の送付などご希望ございましたら、プロモーション部までお問い合わせください。