2018 年 10 月吉日

＜新刊リリース＞

「日本人の体質」研究でわかった
長寿の習慣
奥田昌子

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『**「日本人の体質」研究でわかった 長寿の習慣**』（著・奥田昌子）を 10 月 2 日に刊行いたしました。

◆“長寿大国”の一方で日本人が抱える課題

2017 年に日本人の平均寿命は男女ともに 80 歳を超える最高齢を更新し、いよいよ人生 100 年時代を迎えつつあります。しかし、厚生労働省の 2016 年の統計によると、日本人は平均寿命と健康寿命の差が大きく、**男性は約 9 年、女性は約 12 年も不健康な期間**があり、近年では**要介護ないし要支援認定を受けた人が約 650 万人**いるとされています。平均寿命が延びている日本人にとって、**いきいきと健康のままで天寿をまっとうすること**が、これからの課題となってくるでしょう。

◆“100 歳以上の元気な人”から学ぶ日本人のための健康法

双子の長寿姉妹きんさん・ぎんさん、医師の日野原重明先生など日本の百寿者の生活習慣には、いくつかの共通点がありました。たとえば、食生活でいうと**「魚を中心とする動物性蛋白質と大豆、海藻、緑黄色野菜をしっかり食べること」「腹 8 分目であること」**。魚、野菜とまんべんなく食べて栄養を摂ることで骨折や認知症など老化を進める病気を防ぎ、腹 8 分目で抑えることで**日本人の弱点である“内臓脂肪”**の蓄積を防ぐことができるからです。このように、元気な長寿になるには、**日本人の体質や病気の傾向に特化した健康対策が不可欠**です。本書では、そんな日本人のための“長寿習慣”を紹介します。

仕様：新書版／定価：980 円＋税
発売：2018 年 10 月 2 日
刊行：青春出版社

奥田昌子（おくだ・まさこ）
内科医。京都大学博士（医学）。生命とは何か、健康とは何かを考えるなかで予防医学の理念にひかれ、健診ならびに人間ドック実施機関で 20 万人以上の診察にあたる。『世界一受けたい授業』（日本テレビ）をはじめ、テレビや雑誌などのメディア出演も多数。著書に『内臓脂肪を最速で落とす』（幻冬舎）、『健康診断 その「B 判定」は見逃すと怖い』（小社刊）などがある。

書評、著者取材などご希望ございましたら、ぜひ下記宛先までお問い合わせくださいませ。

■■■■■■■■■■■■■■ 本件に関するお問い合わせ先 ■■■■■■■■■■■■■■

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香　　〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL： 03-3202-1212 / FAX： 03-3203-5130　E-mail： h-nishio@seishun.co.jp