

1日5分！ 血管ケアだけで20歳若返る！

池谷敏郎 医学博士

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『1日5分！血管ケアだけで20歳若返る！』（著：池谷敏郎）を8月21日に刊行いたしました。

「血管若返り」は全ての病気の予防になる！

日本はいま、人生100年時代といわれるほど寿命が延びてきていますが、健康寿命との間には約10年もの開きがあります。つまり、亡くなるまでの約10年間は、病気や要介護で不健康な期間があるのです。

しかし、いざ病気や障害を防ごうと思うと、減塩・糖質制限型の食事に変え、筋トレや脳トレを続け、人間ドックも定期的に…これらを全て実践していたら気力も体力も持ちません。

そこで、大切なのが「血管ケア」。実は、血管は全身をめぐるものであり、「血管ケア」さえ行えば先ほどの健康習慣をすべてカバーすることができます！

本書では、メディアでもおなじみ“血管先生”こと池谷先生が、食事・運動・生活習慣を無理せずちょっと変えるだけの「血管ケア」を公開！1日たった5分でできるので、無理なく続けられるのもポイントです。血管ケアは何歳から始めても効果が期待できます。人生100年時代をすこやかに生き抜くための強い味方となってくれるでしょう。

仕様：新書判／定価：1000円＋税／発売：2019年8月21日



◆著者プロフィール◆

池谷敏郎(いけたに・としろう)

医学博士。専門は内科・循環器科。現在も臨床現場に立つ。血管や心臓に関わる循環器系のエキスパートとして、世界一受けたい授業（NTV系）、「名医のTHE太鼓判！」（TBS系）数々のテレビや、雑誌、新聞、講演など多方面で活躍中。東京医科大学循環器内科客員講師、日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会循環器専門医。著書にシリーズ累計12万部を超えるベストセラーとなった『人は血管から老化する』（青春新書プレイブックス）シリーズ等がある。



■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ 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

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