＜新刊案内＞

青春出版社

図解ハンディ版

腸を温める食べ物・食べ方

2月4日発売

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、**『図解ハンディ版 腸を温める食べ物・食べ方』（著・松生恒夫）**を2月4日に刊行いたします。

保温効果バツグンの「甘酒」で腸の免疫力を高める！

近年の健康ブームにより、「腸活」という言葉や「腸内環境を整える」といった健康食品を見かけることが増えましたが、これまで5万人以上の腸を診てきた専門医・松生氏によると、日本人の腸ストレスは年々悪化してきているといいます。中でも一番深刻なのが「腸冷え」。この「腸冷え」は万病の元であり、便秘や下痢、冷え症といった体の不調だけでなく、大腸ガンなど大病の原因にもなり得るので侮れません。特に今は、室内と外の急激な温度差で腸が冷えやすくなる寒い時期。どのようにして「腸冷え」を防ぐことができるのでしょうか。

といっても、ただ温かいものを食べるだけでは腸は温まりません。たとえば、この季節にうれしい**「甘酒」**。甘酒には高い保温効果があることが実証されており、様々な腸の不調を改善してくれます。さらに、**甘酒と食物繊維が豊富なココアやバナナを組み合わせると、健康効果がよりアップ！**他にも、腸の免疫力を高める食べ物や、腸の運動力を高める食べ物など、本書では、腸から体を元気にする正しい健康習慣を紹介します。普段の食事に何かを足したり、ちょっとした運動など日常生活にすぐ取り込める習慣ばかりなので、この季節は手元に置いておきたい一冊です。

仕様：新書判／定価：1100円＋税／192ページ

◆著者プロフィール◆

松生恒夫（まついけ・つねお）

1955 年東京生まれ。松生クリニック院長。医学博士。東京慈恵会医科大学卒業。同大学第三病院内科助手、松島病院大腸肛門病センター診療部長などを経て、2004 年、東京都立川市に松生クリニックを開業。現在までに 5 万件以上の大腸内視鏡検査を行ってきた第一人者で、地中海式食生活、漢方療法、音楽療法などを診療に取り入れ、治療効果を上げている。

■■■■■■■■■■■■■■ **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