

大ベストセラー『買ってはいけない』の著者が、毎日食べているものは？

買ってはいけない！

食べてはいけない！

# 病気がイヤなら、これを食べなさい

渡辺雄二

(価格) 1400円+税 〈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：唐津隆）は、新刊書籍『病気になるのがイヤなら、これを食べなさい』を10月23日に発売いたします。ぜひ、貴メディアにてご紹介いただけますと幸いです。

## ◆20年以上、医者に掛かっていない著者が

### 実践している“食べる”健康法！

ベストセラー『買ってはいけない』（金曜日）などで知られる著者は、健康維持のために毎日食べているものがあります。本書では、それらの食品と、おすすめする理由を紹介します。この“食べる”健康法を実践している著者は、なんと20年以上も医者にかかっていません。

一例をあげると、アンチエイジングやひざ痛のためにコラーゲン入りのサプリメントを飲んでいる方は多いですが、もっと安価なゼラチンパウダーでも、その効果が十分に望めます。ゼラチンパウダーは、コラーゲンとほとんど変わらないのです。

ゼラチンパウダーをコーヒーなどに入れ、毎日飲んでいる著者は、肌が若々しく、10歳以上若く見えます。しかも、ゼラチンパウダーを摂ると毛細血管が丈夫になり、脳出血などの予防効果も期待できるのです。

## ◆コンビニやスーパーで手軽に買えるものばかり！

粉末緑茶で中性脂肪や悪玉コレステロール値を下げる、ココアやニンニクで免疫力を上げるなど、いずれも簡単にできて、うれしい効果があるものばかり。いずれの商品も、コンビニやスーパー、ドラッグストアで手軽に買えます。

## ◆新型コロナを予防するために、免疫力を上げよう！

新型コロナウイルスに勝つには、今のところ免疫力を上げるしか方法がありません。体に良い食品を積極的に食べて、免疫力を上げましょう！



## 【渡辺雄二(わたなべゆうじ) プロフィール】

1954年9月生まれ。栃木県出身。千葉大学工学部合成化学科卒。消費生活問題紙の記者を経て、82年からフリーの科学ジャーナリストとなる。以後、食品、環境、医療、バイオテクノロジーなどの諸問題を、『朝日ジャーナル』『週刊金曜日』『中央公論』『世界』『新潮45』『日刊ゲンダイ』などの雑誌や新聞に執筆。とりわけ、食品添加物、合成洗剤、遺伝子組み換え食品などに詳しく、全国各地で講演も行っている。

著書は『[最新版]食品添加物ハンドブック』(ビジネス社)をはじめ多数。なかでも『食べてはいけない添加物 食べてもいい添加物』『コンビニの買ってはいけない食品 買ってもいい食品』『飲んではいけない飲み物 飲んでもいい飲み物』『買ってはいけないお菓子 買ってもいいお菓子』(だいわ文庫)は10万部を超える、また『食べるなら、どっち!?』(サンクチュアリ出版)と『加工食品の危険度調べました』(三才ブックス)は20万部を超えるベストセラーとなる。1999年に出版した、『買ってはいけない』(共著、金曜日)は200万部を突破し、その後も『買ってはいけない』シリーズを執筆し続け、2014年9月にはシリーズ10冊目となる『新・買ってはいけない10』を上梓。「買ってはいけない」のコラムは現在も『週刊金曜日』に連載し続けており、連載は23年以上続いている。

## 【本書の構成】

### ・病気知らず、医者いらずの体を作る オススメ食品カタログ パートⅠ

#### ・第1章 美肌や膝痛だけじゃない！

ゼラチンパウダーで血管を強くして、怖い脳出血、くも膜下出血を予防する

#### ・第2章 脳梗塞、心筋梗塞にならないために！

粉末緑茶を飲んで、中性脂肪と悪玉コレステロールを下げる

#### ・第3章 免疫力アップも期待できる！

プレーンヨーグルトを食べて、便秘や下痢をすっきり解決！

#### ・第4章 新型コロナにも効く!?

ココアは便通をよくし、免疫力を高めてくれる

### ・病気知らず、医者いらずの体を作る オススメ食品カタログ パートⅡ

#### ・第5章 100%純粋なものがオススメ

ハチミツでのど荒れや痛みを防いで、風邪を予防する！

#### ・第6章 強壮効果と殺菌作用で体を元気にする！

ニンニクで高血圧を予防し、風邪インフルエンザの症状を軽減

#### ・第7章 ルチンがコラーゲンを増やしてくれる！

日本そばで血管を丈夫にし、全身の血行をよくする

#### 第8章 市販の風邪薬は逆効果！

漢方薬で免疫力を高めて、風邪や新型コロナを防ごう

お問い合わせ先】

株式会社ビジネス社

PR 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

E-mail : matsuyapress@gmail.com

携帯:09072611982

TEL03-5227-1602 / FAX 03-52271603

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。