

医学博士が教えるパンと牛乳が最悪な理由！

「腸」「血管」「骨」「脳」に大ダメージを与える！
書籍「増補改訂版 パンと牛乳は今すぐやめなさい！」

3週間で体が生まれ変わる」

9月19日発売

2025年9月19日発行

株式会社ユサブル（本社：東京都中央区 代表取締役社長：松本卓也）は、医学博士・内山葉子氏の書籍「増補改訂版パンと牛乳は今すぐやめなさい！ 3週間で体が生まれ変わる」を2025年9月19日（金）に全国書店及びネット書店にて発売します。

◆Amazon: <https://www.amazon.co.jp/dp/4909249699/>

タイトル:「増補改訂版
パンと牛乳は今すぐやめなさい！
3週間で体が生まれ変わる」

著者:内山葉子

発行人:松本 卓也

発行所:株式会社ユサブル

定価:1760円(税込)

発売日:2025年9月19日(金)

版型:四六判並製228p

発売店:全国書店及びネット書店

Amazon: <https://www.amazon.co.jp/dp/4909249699/>

【目次】

第1章 なぜ私は「パンと牛乳に着目したのか？

第2章 なぜ、パンをやめたほうがいいのか？

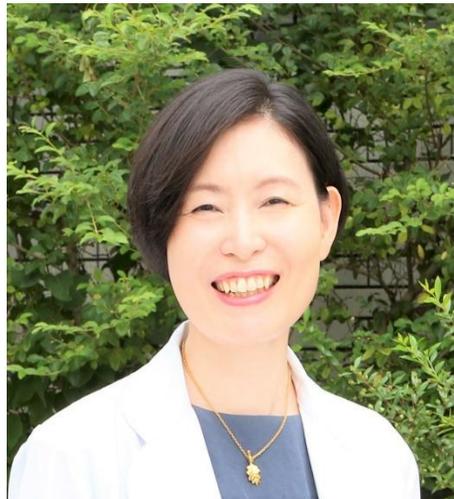
第3章 なぜ、牛乳をやめたほうがいいのか？

第4章 では、何を食えばいいのか？

第5章 パンと牛乳をやめて健康になった実例報告

【著者プロフィール】

内山葉子Yoko Uchiyama



関西医科大学卒業。大学病院・総合病院で腎臓内科・循環器・内分泌を専門に臨床・研究を行った後、福岡県北九州市で葉子クリニックを開設、院長を務める。医学博士、総合内科専門医、腎臓内科専門医。

全人的な医療に基づき、自然医療や漢方・機能性食品などの補完・代替医療と西洋医学、心のケアなどを統合的に行い、さまざまな分野の難治性の疾患の診療を行う。

著書に『改訂増補版 おなかのカビが病気の原因だった』

『小さな不調が大病のサイン！ 慢性炎症が病気をつくる』

『免疫力をととのえる薬膳酵素ごはん』（いずれもユサブル刊）

などがある。

葉子クリニックのホームページ <https://yoko-clinic.net/>

増補改訂版

パンと牛乳は
今すぐやめなさい！

3週間で体が生まれ変わる

医学博士 内山葉子



パンと牛乳が体に大ダメージをあたえる！
「腸」「血管」「骨」「脳」!

パンと牛乳がつくるおもな病気

糖尿病 動脈硬化 肥満 アトピー性皮膚炎 鼻炎 がん(特に乳がん、前立腺がん)
骨粗しょう症 子宮筋腫 関節リウマチ 認知症 自律神経失調症 うつ病 多動症

まだまだ他にも！

名医が教える最新医学エビデンスと
病気にならない食べ方



なぜ小麦製品の中でもパンがよくないのか？ なぜ乳製品の中でも牛乳がよくないのか？

最新知見と豊富な臨床例をもとにやさしく解説。

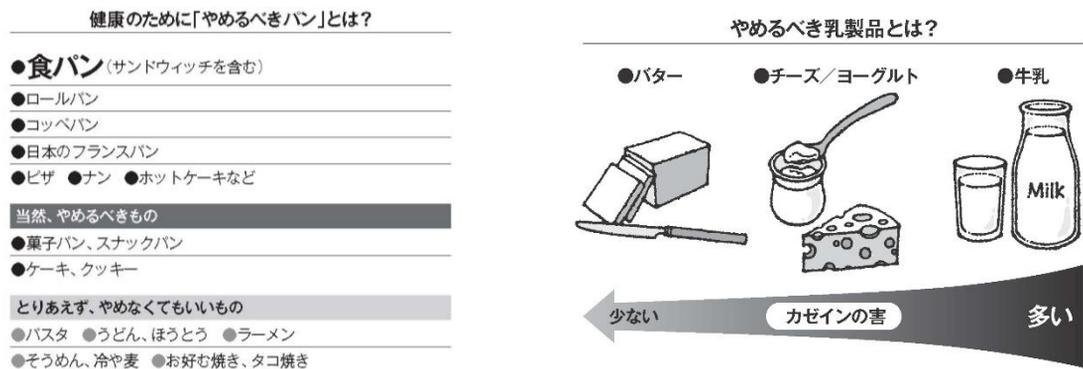
ヨーグルト、パスタは？よくないのか？

昨今、小麦製品や乳製品の害が指摘され、極端にグルテンフリー、カゼインフリーに走る人が増えています。もちろん小麦製品や乳製品はよくないのですが、極端にそれらを避けなくても、パンと牛乳を3週間やめてみるだけで十分体は回復します。なぜなら、米より軽くてヘルシーイメージのある食パンなどは実は砂糖、よくない油など添加物にまみれている加工品、乳製品の中でも牛乳特に日本の牛乳はエサの問題や出荷時の高熱処理の問題があり、両方とも非常に腸にダメージを与える食品になっているからです。

このふたつは「腸」「血管」「骨」「脳」に大ダメージを与えます。にもかかわらず、毎日必ず食べている人が大勢いるのがこの2食品です。また、自律神経失調症など、メンタルにも影響を与えることはあまり知られていません。

本書は医学博士の著者が、最新知見と外来での臨床例をもとに、詳しい症状と改善例、改善のための食事法を解説します。また、ヨーグルト、チーズ、ラーメンやパスタなどほかの小麦、乳製品は果たしてどうなのか？ 読者の素朴な疑問にもお答えしております。

<小麦製品と乳製品、やめるべき優先順位>



左の図は、やめるべき小麦製品の優先順位、右の図はやめるべき乳製品の優先順位です。

極端な小麦・乳製品断ちに走らなくても、この基準を参考にして3週間、パンと牛乳を避けるだけで十分に体調の回復が見込めます。一気にハードルを上げてすぐに挫折してしまう人が多いですが、そんな一気にハードルを上げてやめる必要はないのです。この図は内山葉子先生の臨床データに基づいています。

情報過多の昨今、あれもダメこれもダメと言われて、食べるものがないと戸惑っている人が多いです。現実的ではない食の情報に振り回されないための現代人の必読書です。

【会社概要】

会社名：株式会社ユサブル
代表者：代表取締役松本卓也(マツモトタクヤ)
本社所在地：東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-5 美濃友ビル3F
TEL：03-3527-3669
設立：2017年2月7日
事業内容：書籍出版資本金：6,000,000円
企業サイト：<http://yusabul.com/>

書評・著者取材・情報掲載、画像提供等 ご取材の問い合わせ先
TEL：03-3527-3669 FAX：03-4243-3564 E-mail：info@yusabul.com
株式会社ユサブル担当：松本卓也