

ハリ・ツヤ肌、シミ・シワ対策、乾燥肌、血管年齢.....
 どんどん食べて解決する、スゴイ食事術！
 『麻生れいみ式 いつ会っても若い人の食べ方の新常識』 発売

このたび、株式会社主婦の友社は、2019年5月31日に『麻生れいみ式いつ会っても若い人の食べ方の新常識』（麻生れいみ著、中村康宏監修）を発売いたします。

見た目はもちろん、体の中から若く、元気になっていくためには、日々の食事を変える必要があるのだと、麻生さんは提唱します。忙しくしている日常でふだん口にしがちな食べ物は、体を酸化(=さび)させてAGE(=こげ)を増やしてしまうものであふれています。それをきちんと知って、若返り食材を使った食事を習慣化することが若い体を作る秘訣です。

本書では、お悩み別に沿ったアンチエイジング食材をたっぷり紹介。クイズ形式で、最新の食事術がするすると覚えられるしくみになっています。若くなる食べ方=「若食べ」を身につけて、1か月後、1年後の自分や家族を健康で若々しく！

「老け食べ」を「若食べ」に変えれば、体が元気になる！

老け食べ食材

できるだけ食べない!!
AGE(こげ)と酸化(さび)の元になる食材。

- スイーツ**
糖質のかたまり
- 精白米**
食物繊維やビタミン、ミネラルを含む玄米がおすすめ
- ハム**
加工食品はカップラーメンなども老け食べに
- 上白糖**
黒糖などのミネラルを含むものがおすすめ
- マーガリン**
トランス脂肪酸が悪玉コレステロールを増加させる
- 精製パン**
ビタミンとミネラルを含む全粒粉のパンがおすすめ

若食べ食材NO.1
ブロッコリースプラウト
 若返り成分「スルフォラファン」が豊富



若食べ食材

積極的に食べる!
栄養成分が豊富に含まれている食材。

- 大豆製品**
食物繊維が豊富
- モロヘイヤ**
βカロテンほか、ビタミンたっぷり
- きのこ類**
食物繊維や葉酸、ビタミン類が豊富
- ナッツ類**
ビタミンEが豊富
- 発酵食品**
整腸作用がある
- 鮭**
アスタキサンチンで抗酸化 など



■著者プロフィール■
 麻生れいみ あそう れいみ
 管理栄養士。低糖質料理研究家。ロカボダイエットで自身も20kgやせに成功。これまで6000人ものダイエットを指導。今回体年齢を測定し、実年齢よりも10歳以上若いという結果が！※脳年齢(40歳)、肌年齢(45歳)、血管年齢(44歳)、糖化年齢(36歳)。



■監修者プロフィール■
 中村康宏 なかむら やすひろ
 医師・予防内科・米国栄養士
 関西医科大学卒業後、虎の門病院に入職。内科医・消化器内科医として研鑽を積む中で、病気の発症予防だけでなく再発予防、増悪予防の重要性を痛感し渡米。日本初のアメリカ抗加齢学会施設認定を受けた「虎の門中村康宏クリニック」を東京で開業。



【書誌情報】
 『麻生れいみ式いつ会っても若い人の食べ方の新常識』
 麻生れいみ 著
 中村康宏 監修
 本体1200円+税
 A5判 128P

【コンテンツ紹介】
 ・麻生れいみ式、若食べの法則
 ・肌がつやつやになる！若食べvs.老け食べ
 ・体の中から若返る！若食べvs.老け食べ
 ・美肌ワンプレートレシピ&若返りレシピ
 ・巻末／毎日の食事をチェック
 外食、主食、おかず、飲み物、おやつ etc.