

拝啓 貴社におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

このたび、株式会社文響社では、『MINDSPAN 脳老化は食で止められる』を刊行いたしました。

本書は、ハーバード大学の遺伝学博士、プレストン W. エステップ博士の、長年にわたる世界規模の調査研究、遺伝的研究によって明らかになった、新しい健康書です。

プレゼント企画・取材協力等もいたしますので、ぜひ、ご検討ください。

どうぞよろしくお願いたします。

敬具

55歳以上
に
告ぐ!

認知症・アルツハイマーになりたくなければ、
「鉄分」は今すぐやめよう!



遺伝学・老年学の世界的権威

プレストン W. エステップIII博士が発見した

脳老化と食生活に関して驚くべき事実とは!?

→ 裏面へ続く

Book Information

MINDSPAN 脳老化は食で止められる
ハーバードの遺伝子権威が実践する脳寿命の伸ばし方

著者：ハーバード・メディカル・スクール遺伝学博士
プレストン W. エステップIII博士

価格：本体 1,450 円 + 税
ISBN：978-4-86651-060-6
判型：四六判並製 272 頁

2018年
4月27日(金)
発売

Author

プレストン W. エステップIII (Preston W.Estep III)

ハーバード・メディカル・スクール遺伝学博士。ハーバードのパーソナル・ゲノム・プロジェクト (PGP) の老年学のディレクターでゲノム解析経路管理も行う。遺伝子検査やゲノムシーケンシングの会社「ヴェリタス・ジェネティクス」の創設者で最高科学責任者。2016年、2017年の MIT テクノロジーレビュー誌で「世界でスマートな企業 50 社」にあげられた。また、ハーバード・メディカル・スクールの教授等とともに共同設立した脳機能、脳疾患診断と治療向上に捧げるメンタルヘルスの非営利団体マインド・ファースト財団の会長でもある。ほか、複数のバイオメディカル新興企業や非営利団体の共同創設や顧問も務める。

Infomation

株式会社 文響社

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 2-2-5 共同通信会館 9F

< 広報担当 >

TEL：03-5575-5050 / FAX：03-5575-5051

info@bunkyosha.com

編集担当：宮本 E-mail miyamoto@bunkyosha.com

発見 1

**どんな遺伝子を持って生まれたとしても、
40代以降になる病気は、食生活からの影響のほうが重大。**

とくにエステップ博士が専門とする、認知症やアルツハイマーといった脳の疾患には、食生活が重要。身内に認知症、アルツハイマーの人がいても、食生活を気にすることでそのリスクを下げられる

発見 2

**成長期を過ぎた全男性、更年期以降の女性の多くが、
食事から鉄分を摂り過ぎており、摂り過ぎた鉄分が、脳に蓄積し、
錆びて、認知症やアルツハイマーを引き起こす。**

一度摂取した鉄分が簡単には体外に排出されることはなく、溜まり続けることで遺伝子に「ある信号」を発する。その信号によって脳の老化は引き起こされ、認知症やアルツハイマーは発現する

発見 3

**脳老化という観点で摂るべき食品は、「白米」「発酵食品」「酢」。
摂るべきでない食品は「玄米」と「赤身肉」。**

「ローカーボダイエット」や「低炭水化物ダイエット」の影響で、白米は摂らないほうが良いという勘違いが横行しているが、白米は実は、脳の老化防止にはむしろよい部類の食品である。玄米には自然に備わった毒素があり、人体にはむしろ害になり得る。また、発酵食品や酢によって得られる「Xファクター」こそが、人体に健康長寿をもたらす物質であり、日本人も積極的に摂ったほうが良い。

これらの発見は、現在の「健康の常識」から見ると、間違いであるかのように見えるかもしれない。しかし実際には、世界規模の調査研究や科学的根拠によらない現在の健康の常識が誤っているのであり、これを放置すれば、人体に悪影響を及ぼしかねない。

もしあなたが、

- ・白米より玄米のほうが体にいいと思っている
- ・「1日分の鉄分がとれる」「鉄分強化」を選びがち
- ・炭水化物を控えている
- ・肉（特に赤身のもの）をよく食べる

ならば、その食生活は今すぐ見直したほうが良い。

遺伝子研究の進歩と共に明らかになってきた、脳老化と食生活の真実を知って、美味しく楽しい食事を楽しんでほしい。

原書
『THE MINDSPAN DIET』
読者の声

「一生のうちに読む本の中で、もっとも重要な本。食事と健康に関する考え方が、この本で大きく変わる」