

**発売前から注文殺到で増刷決定、amazonランキング1位！（食事療法部門）  
話題の書籍が遂に発売！！！！**

**～「卵」は究極のアンチエイジングフードだった！～  
美と健康に効果抜群！卵の驚異的パワー。**

株式会社三空出版（本社：東京都千代田区、代表取締役：上原健弘）は、2014年10月2日に『卵は最高のアンチエイジングフード』を全国の書店・ネット書店にて発売致しました。著者は、52歳にもかかわらず、30代にしか見えない若々しさと美しさを維持している栄養科学博士&アンチエイジングスペシャリストのオーガスト・ハーゲスハイマー氏。“卵”に含まれる美と若さと健康を維持できる栄養素の解説や美味しく食べるための卵レシピを多数ご紹介しています。

## ◎ 卵に秘められた驚異のアンチエイジングパワー！

### ・若々しい細胞を作る

⇒生きていくために必要な栄養素は約44種類ありますが、卵はビタミンCと食物繊維以外のすべての栄養素を含み、たんぱく質は食品のなかでも最も良質とされています。特に良質なアミノ酸バランスにより、若々しい細胞を作る手助けをしてくれます。

### ・脳の活動を活発にする

⇒脳医学では卵は最高の“健脳食”と言われており、コリンというミネラル成分が食品中もっとも多く含まれているので、脳の活動を活発にしてくれます。胎児や新生児の脳力アップや老人性認知症にも効果があります。

### ・美肌、美髪、美爪をつくる

⇒コリンやルテイン、必須アミノ酸などの栄養素により、美肌効果や紫外線による日焼けから肌を守ってくれるほか、ツヤツヤの美髪や強い爪をつくってくれます。

### ・ダイエット効果

⇒卵は栄養バランスがよい完全食品なので、空腹感を防止し、レプチン、PYY3-36など、食欲の暴走を抑えるホルモンが分泌されやすくなり、ダイエットに効果的です。

### ・目の老化防止

⇒ルテインが豊富に含まれておりブルーライトなどによる目の老化を防止してくれます。

## ◎ 卵の栄養を丸ごと美味しくとれる “エッグスムージー”のご紹介



### ★材料（1～2人分）

・卵（生）	2個
・トマト	1個
・エキストラバージンオリーブオイル	大さじ2

### ★作り方

トマトを適当な大きさに切り、全ての材料をミキサーに入れて回すだけ！

### ★取材のご依頼・お問い合わせ★

株式会社三空出版（みくしゅっぱん）担当：植木  
tel：03-5211-4466 メール：ueki@mikupub.com

## ● 著者プロフィール



**オーガスト・ハーゲスハイマー**  
 栄養科学博士。アンチエイジングスペシャリスト

1962年福島県生まれの**52歳**。  
 会う人が口々に「**30代にしか見えない!**」と驚愕するほどの若々しい見た目を維持している。  
 サンディエゴ州立大学で医学を学び、日本、アメリカなどで生活しながら栄養学、アンチエイジングについて学ぶ。  
 長年の研究から「人間の身体は自然の力で回復できる」という結論に達し、オーガニック素材で無添加の美容健康食品をつくるために会社を設立し代表取締役もつとめる。  
 著書は『スリムな身体で美しい人はこう食べている-オーガスト流ボディシェイピング』（中央公論新社）、『老けない人はやめている』（講談社）、『20歳若く見える人の食べ方』（ソフトバンククリエイティブ）など多数。雑誌、テレビなどへの出演のほかセミナーなどでも活躍。  
 オーガスト ブログ <http://ameblo.jp/purenatural>

## ● 書籍紹介

卵は最高の  
 アンチエイジングフード



AUGUST HERGESHEIMER  
 オーガスト=ハーゲスハイマー (本名/敬称)

ほく自身が証拠。  
 こう見えて52歳です。



### 「卵は最高のアンチエイジングフード」

著者：オーガスト・ハーゲスハイマー  
 定価：本体1350円+税  
 発売：10月2日  
 ISBN：978-4944063635

誰でも手軽に安価に手に入れられ、日本では安全に食べることのできる“卵”は、実は究極のアンチエイジングフードだった！  
 “美容と若さの成分”がぎっしり詰まったスーパーフード、“卵”の魅力をあますことなく徹底解説するとともに、オーガスト流、卵のクッキングレシピを多数掲載。特にオススメは、生卵をベースに作るエッグスムージーレシピの数々。  
 簡単なのに、なめらかでクリーミーで美味しいレシピに病みつきになること間違いなし。



## ◎ 出版記念イベントを実施いたします！（詳細は次ページ⇒）

栄養科学博士/アンチエイジングスペシャリスト オーガスト・ハーゲスハイマー氏と  
 美肌研究家 白河三来氏の夢のコラボトークショー＆ランチイベントが決定！スーパーフードである卵の魅力を「食べもの」と「ナチュラル・コスメ」の視点から学べるセミナーです。

※取材ご依頼は下記メールアドレスもしくは電話番号までご連絡ください

★取材のご依頼・お問い合わせ★ 株式会社三空出版（みくしゅっぱん）担当：植木  
 tel：03-5211-4466 メール：ueki@mikupub.com

2014

10/25

Saturday

# Egg Beauty Talk

by Mirai Shirakawa

& August Hergesheimer

## 卵でもっと美しく！

この日だけのスペシャルランチとトークショー。  
50代でこの若さを保つ二人が、卵で健康的な  
美しさを手に入れる秘訣を語ってくれます！

アンチエイジング  
スペシャリスト

美肌研究家

オーガスト ハーゲスハイマー

白河 三來

栄養科学博士、食を通してアンチエイジングを提唱。「卵は最高のアンチエイジングフード」を10月出版。オーガニック素材食品を提供する株式会社アビオス代表。現在52歳！

独自の美容法『卵白洗顔』がTVや雑誌に取り上げられその即効性が大きな反響を呼んでいます。ご自身は、現在なんと54歳！



美味しい卵料理とともに、  
素敵な時間を過ごしませんか？

### 開催概要

- **日時：** 2014年10月25日(土) 11時～15時  
(受付：10時半～)
- **会場：** SALUD ケンコウバル・サルー in 半蔵門
- **参加費：** お一人様 8,000円 (ランチ・ソフトドリンク込。アルコールは別)
- **申込方法：** Eメール又はお電話にてお申し込みください。  
event@abios.jp 株式会社アビオス (TEL:03-3769-2300)  
※お申込み後、下記指定口座にお振込みをお願い致します。  
入金確認をもってお申込み完了とさせていただきます。  
※ご入金は10月15日(水)迄にお願い申し上げます。  
(先着40名様で締切とさせていただきます。)



※写真はイメージです。

#### 【お振込先】

三菱東京UFJ銀行 青山支店  
普通 1173083 カ) アビオス

お申し込みの際、お名前・  
ご連絡先電話番号・参加人数  
をお知らせください。

# SALUD

半蔵門・サルー

TEL: 03-3239-3723



千代田区三番町3-10 乳房再建センタービル1階

