

報道関係者各位

[カテゴリー：健康・食]

【新刊書籍のご案内】

腸の権威が自ら実践！ 肉を食べて健康になる“腸”健康法

「子づくりの体」から「長寿の体」に変われば、食べ方も変わる

フォレスト出版株式会社は2014年2月7日、健康で長生きできる食べ方を紹介するため、書籍『50歳から肉を食べ始めなさい』（藤田紘一郎・著）を発行いたします。

これまで肉は健康に悪いと言われており、「粗食・一汁一菜」こそが健康に良いと言われていました。それに対し近年では「肉は本当は健康によい」という医者もおり、消費者は「肉は食べるべきか」、「何を食べれば長生きできるのか」氾濫する情報に振り回される状況が続いていました。そこで今回の本では、肉を健康長寿に活かす食べ方を、「腸」の視点から明かしていきます。本書を通じて、高齢化といわれる現代において、50歳以降の人がさらに活力を取り戻し、元気に活動できる社会をつくっていきたいと考えております。

本書は、「50歳」という年齢に焦点を絞って肉の効果を語った本です。50歳を境に、人間の体は「子づくりのための体」から「長寿のための体」に変わります。すると必要となる栄養素も変わり、肉を積極的に食べないとホルモンのバランスが崩れ、若さや活力を保つことが出来ず、生活習慣病のリスクも高まってしまうのです。腸の視点で肉の効能と食べ方を指南した書籍は、初めてです。



概要

◆商品名	50歳からは肉を食べ始めなさい
◆著者	藤田紘一郎
◆発売日	2014年2月7日
◆販売エリア	全国書店
◆商品価格	1400円+税

◎コンテンツ

- ・「一汁一菜」で本当に元気で長生きできるか？
- ・三浦雄一郎の快拳の秘密は「メタボ」にあり
- ・「コレステロール」と「血圧」は少々高めが健康にいい
- ・健康のために、週2回はステーキを食べなさい
- ・コレステロールを無理に下げると早死にする
- ・食べるならハンバーグよりもステーキ
- ・肉を食べている人は認知症になりにくい
- ・男は「筋肉」を増やし、女は「大豆」を食べなさい
- ・ステーキとライス是最悪の食べ合わせ



装丁イメージ(四六判並製)

◆藤田 紘一郎 (ふじた こういちろう) プロフィール



1939年、中国東北部(旧満州)生まれ。東京医科歯科大学医学部を卒業し、東京大学大学院医学系研究科博士課程を修了。医学博士。現在は東京医科歯科大学名誉教授。人間総合科学大学教授。専門は、寄生虫学、熱帯医学、感染免疫学。1983年に寄生虫体内のアレルゲン発見で、日本寄生虫学会賞(小泉賞)、2000年にヒトATLウイルス感染経路などの研究で日本文化振興会社会文化功労賞を受賞。著書に『腸内革命』、『脳はバカ、腸はかしこい』、『腸をダメにする習慣、鍛える習慣』など。

<本件に関するお問い合わせ>

担当者名：坂口惣一(編集部)

TEL：03-5229-7791 FAX：03-5229-7793 mobile:080-1049-5469

E-mail：sakaguchi@forestpub.co.jp

☆藤田紘一郎先生への書籍発売に関するご取材は、可能な限り対応します。また書籍の献本も可能ですので、お問い合わせ下さい。