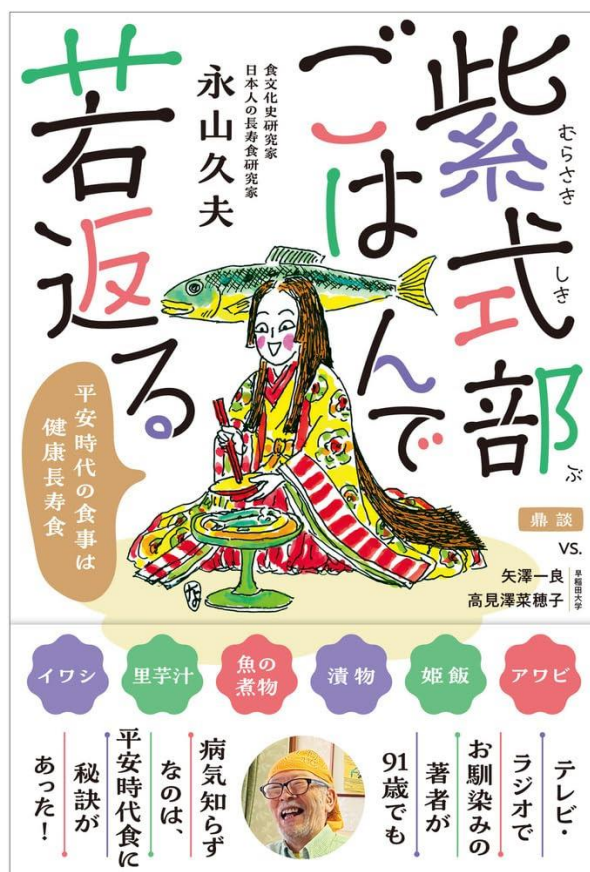


2024年1月吉日

株式会社シード・プランニング

シード・プランニング創立40周年記念出版、
NHK「チコちゃんに叱られる！」出演の食文化研究家・永山久夫 著書
「紫式部ごはんで若返る 平安時代の食事は健康長寿食」発売

～NHK大河ドラマ「光る君へ」で話題の紫式部を取り上げた、平安時代の健康・美容・長寿食について楽しく分かりやすく解説～



株式会社シード・プランニング（本社：東京都文京区、代表取締役社長：梅田 佳夫、以下シード・プランニング）は、創立40周年を記念し、「紫式部ごはんで若返る 平安時代の食事は健康長寿食」を現代書林より発売したことをお知らせいたします。

NHK「チコちゃんに叱られる！」にも出演する食文化研究家であり日本人の長寿食研究家の永山久夫さんの著書となります。

◆書籍出版の背景

当社は1983年創立当初より、調査・出版活動を展開し40年にわたり築いてきた知的リソースおよび人的ネットワークを駆使しながら、企業のみなさまのパートナーとしてサービス提供を行ってまいりました。

サービスには、「市場調査・コンサルティング事業」「市場調査レポート・書籍出版」「官公庁・支援業務」などの事業を軸に、5つの産業領域（「メディカル」「創薬・バイオ」「ヘルスケア」「DX・IT・素材」「エネルギー・環境」）における専門性および、それらの融合により、業際的なビジネス支援を展開しております。

創立40周年を記念し、創業からご一緒させて頂いているパートナーのみなさまとのご支援からこのたび出版に至りました。

本書「紫式部ごはんで若返る 平安時代の食事は健康長寿食」は、現在放映中のNHK大河ドラマ「光る君へ」で主演の紫式部を取り上げ、平安時代の健康・美容・長寿食について取り上げております。

◆本書籍のポイント

NHK大河ドラマ「光る君へ」で話題の紫式部。紫式部の大好物は、イワシだったそう。イワシに含まれるDHAが、紫式部の記憶力や創作能力を支えていたのでしょうか。そう語るのが、著者である、御年91歳の食文化研究家・日本人の長寿食研究家の永山久夫さん。

本書では、現代人にとっても健康や美容にいい長寿食である、平安時代の食事を紹介しています。

紫式部の健康・美容食のほか、小野小町の美容食、清少納言の長寿食、和泉式部から在原業平まで。「小野小町の美貌の秘訣はコラーゲンたっぷりの熊の掌!?!」「恋に奔放な女流歌人、和泉式部が恋人にプレゼントしたのはお味噌!?!」など各テーマから平安時代にトリップできるようなストーリーと、平安時代のメニューをオールカラーページで掲載。可愛いイラストは永山久夫さんの作画です。

読んで楽しく、また健康になって若返る秘訣をふんだんにご紹介。

本書をきっかけに、平安時代のメニューを食卓にのせ、「源氏物語」の世界に想いを馳せてみてはいかがでしょうか。

◆「紫式部ごはんで若返る 平安時代の食事は健康長寿食」

【目次】

第一章：紫式部ごはんは平安時代の天才食

第二章：紫式部ごはんは平安時代の健康食・美容食

第三章：小野小町の金を惜しまぬ美容食

第四章：清少納言は自然派グルメで長生き

第五章：和泉式部は味噌を食べながら激しい恋をした

第六章：在原業平と共寝に焦れる老女は枸杞を食う

第七章：尾張浜主は発芽玄米ごはんを好み 百十四歳で創作舞踏を舞う

第八章：王朝びとの「スーパー長寿食」

第九章：「紫式部ごはん」は、私たちに何を教えてくれている？

◆著者について

永山久夫（ながやま・ひさお）

食文化研究家・日本人の長寿食研究家

1932年（昭和7年）5月23日、福島県生まれ。

古代から昭和時代の食事復元研究の第一人者。日本人の長寿食の研究でも知られ、海外からのマスコミ取材も多い。テレビ出演も多く、NHKの「チョコちゃんに叱られる！」「突撃！カネオくん」など多数出演。ラジオのレギュラー番組も持っている。

平成30年度文化庁長官表彰（和食文化研）を受賞。

主な著書に、『万葉びとの長寿食』（講談社）、『なぜ和食は世界一なのか』（朝日新聞出版）、『長寿村の一〇〇歳食』（角川書店）、『日本古代食事典』（東洋書林）、『長寿食365日』（角川学芸出版）、『日本長寿食事典』（悠書館）、『美女が長寿食を好む理由』（春陽堂書店）、『絵でみる江戸の食ごよみ』（廣済堂出版）、
主な監修書に『まいにちにんにくレシピ』（池田書店）など、100冊近くがある。

◆書籍情報

書籍名：紫式部ごはんて若返る 平安時代の食事は健康長寿食

著者名：永山 久夫

出版社：現代書林

ページ数：184 ページ

寸法：単行本（ソフトカバー）18.8 x 12.8 x 1 cm

定価：1,650 円（税込）

Amazon：<https://www.amazon.co.jp/dp/4774520012>

本書籍の詳細はこちら：

<http://www.gendaishorin.co.jp/book/b636544.html>

資料についてのお問い合わせ：

広報宣伝部 E-mail：koho@seedplanning.co.jp