

あの「カスピ海ヨーグルト」を日本に紹介した、  
世界の長寿食 研究家 **家森幸男** 先生が  
今、最も注目し、大絶賛している



# 豆乳ヨーグルト

で、花粉症対策をしよう！



効く！  
豆乳ヨーグルトが  
やせる、血液サラサラ、  
骨も丈夫に、花粉症にも

毎朝、朝食前に

※家森氏、船瀬氏へのご取材&番組への出演等  
出来る限り、対応させていただきます！

「豆乳ヨーグルト」200g摂取の『新・習慣』

「豆乳ヨーグルト」って何？

東洋の長寿食

西洋の長寿食

発酵

豆乳

大豆  
(オリゴ糖)

+ ヨーグルト  
(乳酸菌)

→

ヨーグルト

※家庭で簡単に作ることもできる。また、市販品もある。

「豆乳ヨーグルトが効く！」  
ISBN-978-407-410643-1  
740円+税 主婦の友社編

Q: どうして「豆乳ヨーグルト」が花粉症にいいの？

豆乳ヨーグルトに含まれる数多くの「乳酸菌(※善玉菌)」が腸内環境を整え、免疫機能を高めたり調整してくれる。免疫力が上がると、病気になりにくくなりますが、最近では、ヨーグルトを継続的に食べることで、ぜんそくなどのアレルギー疾患に関する「グロブリン」を抑えることもわかってきており、花粉症にも効果が期待されます。



【簡単手作り法】

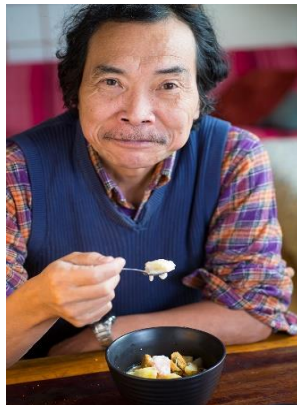


完成！

- ①土鍋に豆乳を入れる②ヨーグルトを入れてよく混ぜる
- ③ほんのり温まるまで火にかける④火を止めて数時間、固まればできあがり！

【プロフィール】

家森幸男 やもり ゆきお  
京大名誉教授。武庫川女子大学 国際健康開発研究所 所長。  
脳卒中ラットの開発の成功をきっかけに、世界各地の調査をつづける  
長寿研究の第一人者。コーカサス地方から分析のために持ち帰った  
ヨーグルトが、『カスピ海ヨーグルトブーム』の火付け役になったことも。



船瀬さんの手作り材料はコレだけ！

著者 **船瀬俊介** 氏も食べている！  
「3日食べなきゃ、7割治る！」の

【本書に関するお問い合わせ先】

株式会社 主婦の友社 〒112-8675 東京都文京区関口1-44-10 第一編集部

編集担当: 八丹(はったん) PR担当: 葛和(くずわ)

TEL: 03-5280-7405 FAX: 03-5280-7436 MAIL: yoko\_hattan@shufunotomo.co.jp