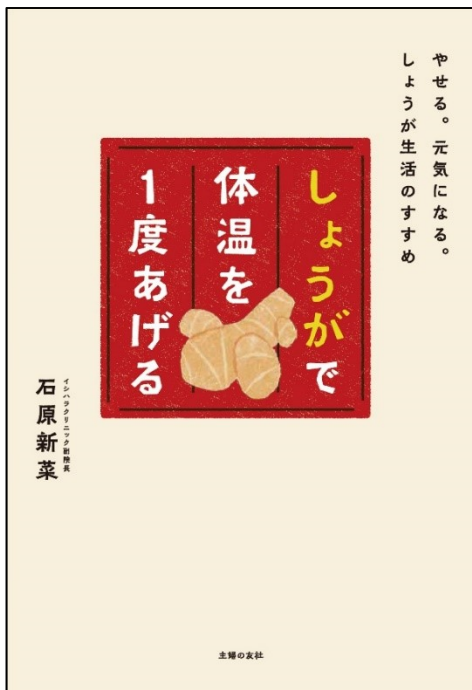


# 体温が1度上がると代謝が12%、免疫力が30%アップする 「しょうが」を生活に取り入れて“発電ボディー”に！ 『しょうがで体温を1度あげる』

2016年9月12日（月）全国の書店・ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社は、冷え症以外にも身近な不調の改善、病気の予防にも効果があるという大ブームの“しょうが”について、その効能から、著者の石原新菜先生も実践しているしょうがレシピまで紹介している『しょうがで体温を1度あげる』  
( <https://www.amazon.co.jp/dp/4074190419/> ) を9月12日（月）に発売いたします。



『しょうがで体温を1度あげる』  
石原新菜 著  
定価：本体1000円＋税 2016/09/12発売  
978-4-07-419041-6  
<https://www.amazon.co.jp/dp/4074190419/>

## 【著者紹介】

医師・イシハラクリニック副院長。2000年4月帝京大学医学部に入學。2006年3月卒業、同大学病院で2年間の研修医を経て、現在父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。



クリニックでの診察の他、わかりやすい医学解説と、親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活躍中。  
著書は13万部を超えるベストセラーとなった『病気にならない蒸し生姜健康法』をはじめ、『体を温める』と子どもは病気にならない』、『研修医二一の731日』等30冊を数え、韓国、香港、台湾、ベトナムでも翻訳され出版されている。  
日本内科学会会員。日本東洋医学会会員。日本温泉気候物理医学会会員。二児の母。

## 血液がサラサラになると信じて飲んでた水や、快便を期待して飲んでた起き抜けの牛乳が「冷え」を助長!?

頭痛や肩こりがひどい。風邪をひきやすい。むくみがある。冷え症。これらの不調を解消するキーワードは「体温」です。体温を上げることで、血行を促進し、ダイエットを始め数々の不快症状の改善につながります。ダイエットのために飲んでた過剰な水分“水毒”が、体の「冷え」を助長し、体のあらゆる不調を起こしている原因になっているかもしれません。

## “水毒症”はここに出る！ 冷えが引き起こす三大悪

“水毒症”とは漢方の世界で使われてきた用語で、体内の余計な水分がうまく排出されずに滞ることによって起こる体の不調のこと。これが原因で、体の表面だけ温かく、内臓は冷えている“隠れ冷え症”を起こしている人は少なくありません。そんな冷えが引き起こすのが次の三大悪です。

- ① 血流を悪くする
- ② 免疫力が低下
- ③ 代謝を下げる



本書では、万病のもとでもある“冷え”を改善するために、いつでも、どこでも、手に入るしょうがで体温アップする“実践テクニック”を紹介。医師であり、メディアでも活躍している著者・石原新菜先生が、みずから実践しているしょうがレシピから、体温アップのための運動や入浴法で、冷え知らず、不調なし、体の中から体温を上げる“発電ボディー”の作り方を教えます。

## こんな症状の人には！

- ・肩こり、頭痛、腰痛、ひざ痛などの痛みがある
- ・高血圧
- ・冷え症
- ・むくみ
- ・月経痛、月経不順

⇒蒸ししょうが紅茶

この件に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。  
株式会社主婦の友社 広報・宣伝課  
pr@shufutomo.com  
TEL. 03-5280-7577 FAX. 03-5280-7578

## 1つでも当てはまる人はしょうがをとろう！

- 手足が冷たい
- 風邪をひきやすい
- 平熱が35度台だ
- 疲れやすい
- お風呂はシャワー
- 冷たい飲み物をたくさんとる
- 運動が苦手、運動をしていない