

認知症は治る時代に！ 米国で9割が改善した最新治療プログラム「リコード法」を  
日本人向けにアレンジした注目の1冊

『Dr. 白澤の **アルツハイマー革命** ボケた脳がよみがえる』  
2018年7月11日（水）発売

株式会社主婦の友社は、日本における長寿と認知症研究の第一人者、白澤卓二医師の『Dr. 白澤のアルツハイマー革命 ボケた脳がよみがえる』を2017年7月11日に出版いたしました。今、テレビで話題の最新認知症治療法『リコード法』(米国 デール・ブレデセン博士考案)は「一度なったら治らないもの」と考えられていた認知症のこれまでの常識をくつがえし、世界中で大反響を呼んでいます。今回、米国発の「リコード法」を、Dr.白澤がさらに進化させ、日本人にあったアルツハイマー予防対策として1冊にまとめました。

「一度なったら治らないもの」と考えられていた認知症は改善する！

認知症の入り口は40代！  
こんな人が  
アルツハイマーになる

知らず知らずのうちに習慣化している  
毎日の行動が脳にダメージを与えています。

- 朝食がパン
- 歯磨きせずに出勤
- 仕事の休憩に甘い缶コーヒー
- よく胃薬を飲む
- スマホを見ながら寝る

認知症の脳は、例えるなら  
「穴のあいた屋根」。  
穴をひとつずつ埋めていきます

心がけたい生活習慣の例



夕食から絶食時間を  
12時間以上とる 機嫌よく過ごす

おいしく続けられる！  
神経解毒レシピを紹介



解毒や炎症抑制に役立つ食品を  
積極的に取り入れた、  
家庭でも作りやすい1週間の  
夕食レシピを紹介。  
1日でも早く始めた人から改善します。

【積極的に食べたい食品】

解毒作用や炎症対策になる食材



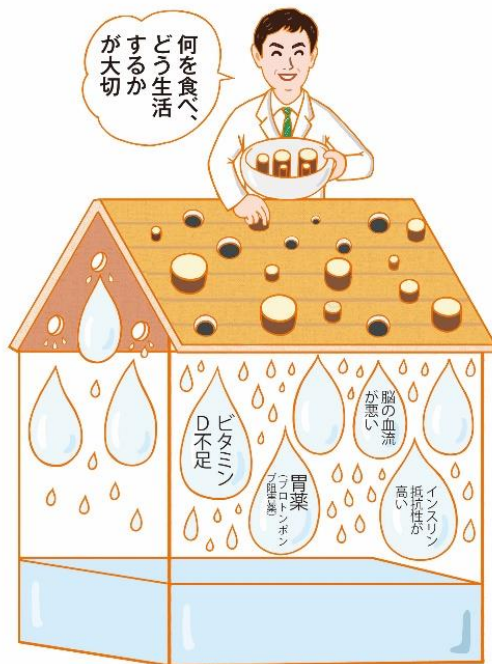
香菜、ブロッコリー、にんにく、しょうが、  
海藻、きのこ、オリーブオイル、さば、  
牧草牛、発酵食品など。

【避けたほうが良い食品】

脳に炎症や萎縮、  
毒性をもたらす有害な食品



小麦製品、加工食品、乳製品など。



認知症は、「炎症」「栄養不足」「毒物」など多くの要因がなって  
認知機能が低下して起こります。

たくさん要因があり、薬ではなく、何を食べて、  
どう生活するかで予防・改善させることができます。

【著者プロフィール】 白澤卓二 しらさわ・たくじ  
医学博士。白澤抗加齢医学研究所所長。お茶の水健康長寿クリニック院長。  
1958年、神奈川県生まれ。82年千葉大学医学部卒業後、  
東京都老人総合研究所老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーなどをへて  
2007年より15年まで順天堂大学大学院医学研究科・  
加齢制御医学講座教授。寿命制御遺伝子の分子遺伝学や  
アルツハイマー病などの研究が専門。テレビや雑誌、書籍でのわかりやすい  
健康解説が人気。ブレデセン博士のベストセラー  
「アルツハイマー病 真実と終焉」の日本語版を監修。

Dr. 白澤の  
アルツハイマー革命  
ボケた脳が  
よみがえる  
白澤卓二 著  
ISBN: 9784074331826  
発売日: 2018/07/11  
定価: 本体1,280円+税  
A5・128ページ

