

ヨーグルト健康術で  
免疫力アップ!!

## 『新型コロナウイルスに負けないからだをつくる！ 医者が考案した究極のヨーグルト健康術』6/12発売

毎日の食事にヨーグルトを取り入れるだけで、からだも心も健やかに！

「ヨーグルト」は免疫細胞の活性化をもたらすうえ、さまざまな作用で内臓やメンタルの健康に寄与することが科学的に証明されています。新型コロナウイルスの最も基礎的な感染対策として効果的なのは『ウイルスに負けないからだをつくること』。ウイルスに触れても肺炎にならない、万一、肺炎になっても軽症で済むような、病気と戦う免疫力を高めておくことが大切です。免疫力を高めるには毎日のヨーグルトが効果的！本書では、自律神経、ホルモン分泌、腸内環境、何をいつ食べればいいのか、といった観点から、ヨーグルトをメインに据えて免疫力をアップするレシピや生活習慣を紹介します。

### コロナに負けない！ヨーグルトの効果

- 自律神経を整え、免疫力アップ ●腸内環境を整える
- 血糖値の乱高下を抑制 ●尿酸値の上昇を防止 ●口内環境を改善
- ピロリ菌の活動を抑制 ●肝機能を改善 ●メンタルを安定させる

ヨーグルトで  
腸内環境を整えよう！



### ◇“ヨーグルト・ファースト”習慣でダイエット!?

食事の最初にヨーグルトを食べる“ヨーグルト・ファースト”は、血糖値の乱高下を緩和します。ヨーグルトに含まれる乳酸菌×タンパク質のダブルの働きは、血糖値の急上昇を防ぎ、肥満や老化予防にも。



### ◇免疫力をさらにアップ！ヨーグルトと一緒に食べるといい食材は？

- ・食物繊維  
善玉菌のエサになる“水溶性食物繊維”は便のかさを増して蠕動(ぜんどう)運動をスムーズにし、腸をきれいにします。
- ・発酵食品  
腸内細菌のバランスが改善され、食品のうま味や香りも増します。

### イチオシ・レシピ「おからヨーグルト」



食物繊維が豊富！  
タンパク質、ビタミン、  
カルシウムなどの栄養素も



『新型コロナウイルスに負けないからだをつくる！  
医者が考案した究極のヨーグルト健康術』  
定価：本体1200円＋税  
発売日：2020年6月12日

### 著者：工藤 孝文(くどう たかふみ) プロフィール

福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。帰国後、大学病院、地域の基幹病院を経て、現在は福岡県みやま市の工藤内科で地域医療に従事している。糖尿病・ダイエット・漢方治療を専門とし、NHK「ガッテン！」、日本テレビ系「世界一受けたい授業」、フジテレビ系「ホンマでっか!?TV」などメディアに肥満治療評論家・漢方治療評論家として多数出演。日本内科学会・日本糖尿病学会・日本肥満学会・日本抗加齢医学会・日本東洋医学会・日本女性医学学会・日本高血圧学会所属、小児慢性特定疾病指定医。著書は『1日1杯飲むだけダイエット やせる出汁』(アスコム)、『女性専門の疲労外来ドクターが教える 疲れない大百科』(ワニブックス)、『心と体のもやもやがスーッと消える食事術』(文藝春秋)、『高血糖の9割は早歩きだけで治る！』(宝島社)など多数。

