

運動・美容・健康 目的別**自分専用サプリ**の作り方を解説！

『マンガですっきりわかる！

なりたいカラダになれる栄養素大全』8/25発売

書籍『マンガですっきりわかる！なりたいカラダになれる栄養素大全』を2023年8月25日（金）に発売します。本書は、なりたいカラダになるにはどんな栄養素が必要なのか、「運動」「美容」「健康」の3つの目的別に栄養素+サプリの組み合わせを、マンガでわかりやすく紹介しています。

抗酸化・抗糖化・腸内フローラを意識した栄養素とその接種法から、健康を強化するサプリメントの選び方まで、やさしく詳しく解説。自分の目的に合ったパーソナル化サプリで“なりたいカラダになれる”新時代の栄養本です。

パーソナル化サプリで
効率的に栄養摂取!!

運動

美容

健康

【著者コメント】

本書は、『なりたいカラダになれる栄養素大全』として、自分がどのようになりたいのか、運動、美容、健康のそれぞれの目的に合わせた栄養素を配合したパーソナル化サプリメント例を紹介しています。したがって、自分が気になる項目だけを読んでいただければ幸いです。

(中略)

私も微力ではありますが、化学を通じて、多くの人の健康維持や幸せに貢献したいとの思いから、私の専門である環状オリゴ糖应用技术を活かして、このようなパーソナル化サプリメントを開発いたしました。本書はその集大成となる本です。

「はじめに」より抜粋

『マンガですっきりわかる！
なりたいカラダになれる栄養素大全』

発売日：2023年8月25日

定価：1650円（税込）

A5判・160ページ

【構成】

- 第1章 サプリメント革命！新時代を作るパーソナル化サプリメント
- 第2章 カラダとサプリの基本がわかる：ベースサプリの効果
- 第3章 目的別パーソナル化サプリ：運動と美容のためのトッピング
- 第4章 目的別パーソナル化サプリ：健康のためのトッピング

【著者：寺尾啓二（てらお・けいじ）プロフィール】

1957年、岡山県生まれ。86年、京都大学大学院工学研究科博士課程修了。ドイツのワッカーケミー社勤務を経て、2002年に株式会社シクロケムを設立。環状オリゴ糖に関する数々の研究成果は、グループの販売会社である株式会社コサナのヒット商品にも活かされており、11年からは株式会社コサナの代表取締役社長も兼任。06年、東京農工大学客員教授。12年4月から神戸大学大学院医学研究科客員教授、神戸女子大学健康福祉学部客員教授。19年10月からモンゴル国立大学応用科学工学部客員教授。著書に『動脈硬化と突然死の知られざる原因！「小型LDLコレステロール」の怖い話』『最新科学で証明された 超効率的に筋肉をつける最高の食事術』『スーパー食物繊維で不調改善！ まったく新しい腸活の教科書』（すべて小社）など。