

# PRESS RELEASE

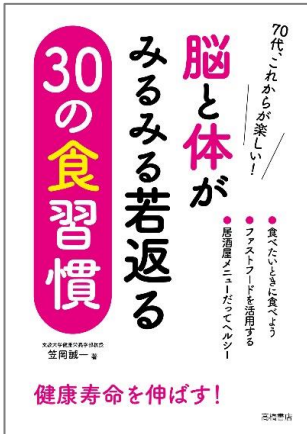
報道関係者 各位

高橋書店

2024年4月吉日

## 健康寿命を伸ばす工夫とポイント！コンビニご飯もファストフードも食べ方次第

毎日の食事で楽しく健康に。『脳と体がみるみる若返る 30の食習慣』4/30(火) 発売！



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2024年4月30日（火）に『脳と体がみるみる若返る 30の食習慣』（笠岡誠一 著、税込1,320円）を全国の書店・オンラインストアで発売します。

70歳を超えると肥満や血圧などを気にして、食習慣の見直しを考える方も多いのではないのでしょうか。食習慣の改善には好きなものを我慢しなければならないイメージがありますが、食事は楽しみや満足感を得る役割もあります。

本書は食事を**楽しみながら自分に必要なものを選択する知識が身に付く**本です。健康な間食（おやつ）の取り方やファストフードの活用方法など、60代から70代の方に向けて、体にも心にも効く「**食生活**」に大切な**心得や食事につながる日々の工夫**を、30の項目に分けて掲載しています。

### 健康で楽しい食習慣の工夫が1冊に

自分で素材から調理する内食（うちしょく）、買ってきたものを食事に生かす中食（なかしょく）、外食のシチュエーション別に章立てしてまとめているので、状況に合った考え方や工夫がわかりやすくなっています。



### 基本の食事バランスも考え方で簡単に

どんな献立であれ、定食にあるような「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」のイメージで料理を整えるとバランスよく栄養がとれます。体の声に耳を傾け、食べたいものを食べたい時に食べたほうが栄養の吸収も良くなります。

### 外食もコンビニ食も悪じゃない！

ファストフードやコンビニ食は体に悪いと思いついでいる方もいますが、組み合わせ次第で健康的な食事になります。食べることを通じて日々の生活に変化をつけ、楽しみと満足感を得るのも食事の大切な役割です。

### もくじ（抜粋）

【第1章】基本 太ることを気にしない ガマンをやめる 他 【第2章】おうちでつくる 週に1日、塩と醤油を使わない 冷凍食品もおいしい栄養がある 他  
【第3章】買ってきたものを使う コンビニ食は悪じゃない！ 駅弁を食べよう 他 【第4章】外で食べる 激辛料理に挑戦！ ひとりの時間を楽しもう 他

### 著者：笠岡 誠一（かさおか せいいち）

文教大学健康栄養学部教授。管理栄養士。博士（農学）。1967年広島県三原市生まれ。1993年東京農業大学大学院修了後、山之内製菓（現・アステラス製菓）を経て、2000年より文教大学専任講師。2014年より現職。所属学会は、日本心理学会、日本食物繊維学会、日本調理科学会、日本フードサービス学会、日本栄養改善学会、日本栄養食糧学会など。

### 【書誌情報】

『脳と体がみるみる若返る 30の食習慣』 定価 1320円（税込） ページ数 144 判型 A5 ISBN 978-4-471-03353-8

【当りリリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k\_koukoku@takahashishoten.co.jp