

新刊話題書 ビジネス書 ご担当者様 お世話になっております。  
冬樹舎より新刊のご案内になります。

# 東京大学病院の医師が教える ビジネスライフを成功させる食事術!

## 医師が実践する 超・食事術

2月7日  
発売予定

～エビデンスのある食習慣のススメ～

■著者：稲島 司 ■予価：1,400円+税 ■体裁：モノクロ 四六判 ソフトカバー 184p  
■ISBN：978-4-86113-874-4 ■発行：冬樹舎 ■発売：サンクチュアリ出版

## ビジネスは「見た目」で差がつく!

たったひとつの朝食習慣+グルテンフリー(小麦抜き)が効く!

ダイエット 美肌 アンチエイジング

血管強化 がん・糖尿病予防 のための食べ方

朝食 | どんぶり1杯の野菜サラダ | 糖質制限 | 1日におにぎり1個まで etc...

今すぐに実践できる食事術を科学的根拠を元に解説。

### 健康になるとは限らない!? 要注意食品

- ヨーグルト→腸内細菌は増えないし、免疫力が高まるわけでもない。
- 赤ワイン→含有成分であるポリフェノールが副作用をもたらす可能性。
- 牛乳→多量摂取では、前立腺がん、乳がんになりやすくなる。
- コラーゲン→市販されているゼラチンを摂って、お肌がプルプルになることはない
- カルシウム→サプリを摂取しても骨折は防げず、むしろ血管が硬くなり、死亡率が上がる。



### Profile

#### 稲島 司

(Inajima Tsukasa)

千葉県生まれ。

東京大学 医学部附属病院 循環器内科。総合内科専門医。野菜ソムリエ。外来診療などで生活習慣病の予防や改善に務める。

#### 監修した書籍

『血管を強くする歩き方』(木津直昭著、東洋経済新報社)、  
『長生きしたけりゃパンは食べるな』(フォーブス弥生著、SB新書)などがある。

新刊 2/7 発売予定	番線印	医師が実践する 超・食事術 ～エビデンスのある食習慣のススメ～	2月7日発売予定
	条件：新刊委託	■著者：稲島 司 ■予価：1,400円+税 ■ISBN：978-4-86113-874-4 ■発行：冬樹舎 ■発売：サンクチュアリ出版	※発売後の出荷は注文扱いとなります。
	ご注文数	ご担当者様名	新刊委託締切 1月9日
	冊	様	

サンクチュアリ出版 注文受付 FAX **03-5775-5193**

メールでの案内をご希望の書店様は  
下記にアドレスをお書きください。

弊社担当

2017/12 FAXの配信停止は03-5775-5192へご連絡下さい。※お手続きには、1週間程度お時間を頂戴する場合がございます。