

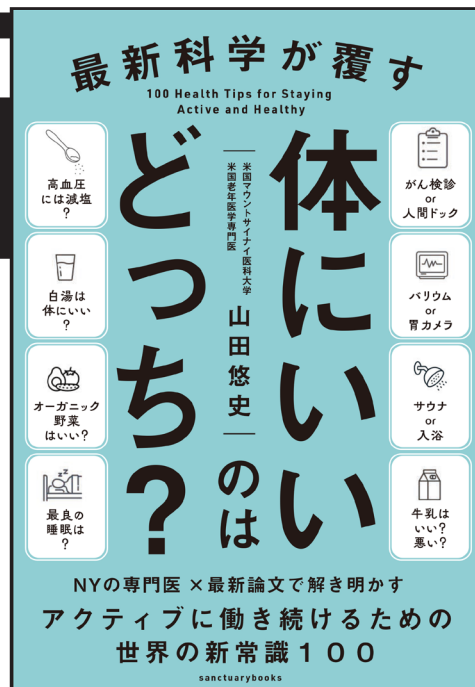
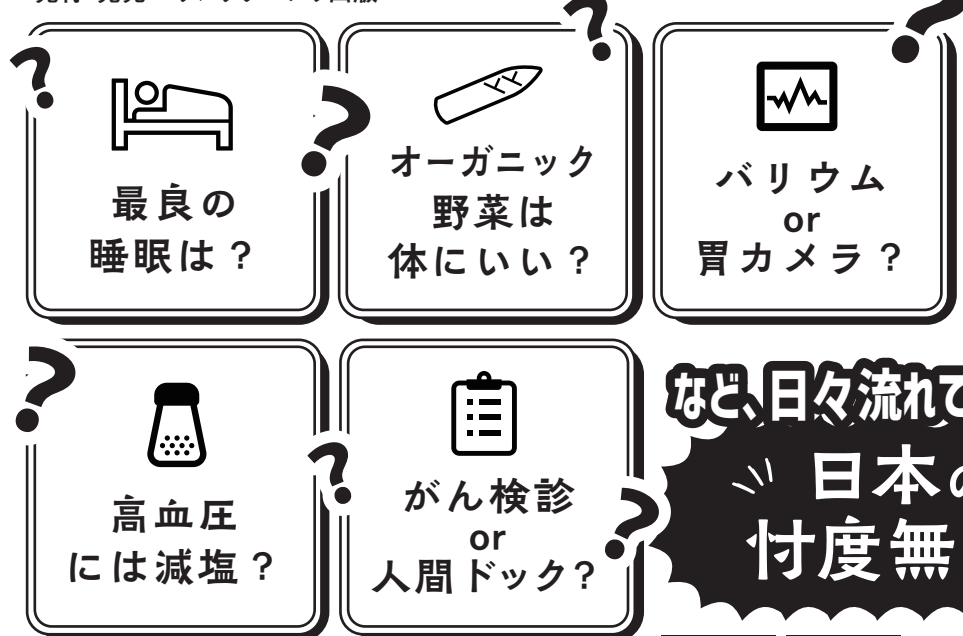
NYの専門医×最新論文で解き明かす! アクティブに働き続けるための世界の**新常識**100!

最新科学が覆す

12/23搬入

体にいいのはどっち?

著者：山田悠史(米国マウントサイナイ医科大学専門医) 定価：1700円+税
ISBN：978-4-8014-0161-7 体裁：四六判ソフトカバー 240P 束17mm
発行・発売：サンクチュアリ出版



など、日々流れてくる健康神話について...
日本の医療業界に
付度無しで答えます!

海外の医者だからこそ書ける 最新の健康常識

『歩くマジで人生が変わる習慣』『休養学:あなたを疲れから救う』など、働く人に売れる健康書と同じ棚での展開をおすすめします。 2枚目もご覧ください

新刊 12/23 搬入予定	番線印	最新科学が覆す体にいいのはどっち? 12月23日 搬入	
	著者：山田悠史(米国マウントサイナイ医科大学専門医) 定価：1700円+税 ISBN：978-4-8014-0161-7 発行・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。		新刊委託締切 11月27日
	ご注文数	ご担当者様名	様

条件：新刊委託 冊

サンクチュアリ出版
注文受付 FAX 050-3606-4734

Book インタラクティブ | Book インタラクティブからもご注文いただけます
FAXの配信停止は左のFAX番号までご連絡下さい。(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) 2025/10

コンテンツ 抜粋

最新科学が覆す 体にいいのはどっち？

プロテイン、筋トレしなくても飲んだほうがいい？	×
走りすぎが体に悪いって本当？	○
20分以上運動しないと、脂肪は燃焼しない？	×
筋トレは朝より夜が効果的？	○
1.5時間の倍数で睡眠をとった方がいいの？	×
分割睡眠でも連続睡眠と同じ効果を発揮できる？	○
GABA含有商品は睡眠の質を高めるの？	×
片頭痛にコーヒーは効果がある？	○
白湯って本当に健康にいい？	×
コーヒーを適量飲めば、病気のリスクが減る？	○
「頭痛薬」、じつは「頭痛」の原因になるって本当？	○
体温を上げると健康になる？	×
適度な酒は百薬の長は本当？	×
牛乳は体に悪い？	×
健康診断は毎年受けたほうがいい？	○
悪玉コレステロール値が高いのは悪？	○

休肝日を設ければ中性脂肪値は下がる？	○
花粉症に乳酸菌が効果的なのは本当？	○
インフルエンザ予防に最も効くのはうがい？	×
うつ病は遺伝することがある？	○
不妊には予防法がある？	○
虫歯予防には、電動歯ブラシよりフッ素？	○
パンはお米より血糖値が上がりにくいって本当？	×
プリン体ゼロビールなら、痛風にならない？	×
ウコンは2日酔いに効くのは本当？	×
太極拳が不眠症に効くって本当？	○
サプリメントは気休め？	×
漢方って意味あるの？	○

SNSに流れてくる情報に
惑わされず健康の知識をつけて、
アクティブに働き続ける体を
手に入れるための本です。



著者

NewsPicksでの連載や、Voicyで「医者のいないラジオ」（フォロワー7340人）を配信、PIVOT公式チャンネルへの出演など、日本でも多くのファンを持っています。

装丁デザイン、タイトル、帯テキストについての感想、
またその他なにかお気づきの点があればこちらにお書きください。

こちらからも
ご記入いただけます。



<https://www.sanctuarybooks.jp/qr/karadaniiii.php>

書店名

ご担当者名

ご協力ありがとうございました。参考になる意見をいただいた **5名様** に、
図書カード1000円分 をプレゼントさせていただきます。

こちらにFAXをお願いします。

サンクチュアリ出版
注文受付 FAX

050-3606-4734

メールからのご応募はこちらをお願いします

eigyo@sanctuarybooks.jp