



医学博士監修、A型の人が食べていい食材・悪い食材
『A型のための病気にならない食べ方のルール』
日下部 淑美／著 藤田紘一郎／監修



発行日：2016年3月1日
定価：1,200円+税
判型：46判 並製
頁数：192頁
ISBN：978-4-7612-7153-4

非科学的な占いと違う、血液の特性に沿った健康法

株式会社かんき出版（本社：千代田区 代表取締役社長：齊藤 龍男）は、日下部淑美・著、藤田紘一郎・監修『A型のための病気にならない食べ方のルール』を2016年3月1日より全国の書店・オンライン書店等（一部除く）で発売いたします。

A型は、コルチゾールというストレスホルモンの分泌がもっとも多く出る血液型です。つまり、A型の人が体調不良に陥りやすいのは、ほかの血液型に比べストレスに弱い体質だからです。

A型の人にとって大切なことは、化学薬品や化学的につくられたサプリメントによる健康管理でなく、健康になるための食べ方、病気を治すための食べ方を身に付けることです。たとえばA型の人には、スタミナ食といわれるステーキは胃腸にあいません。納豆や豆腐のほうが体調維持にはよいのです。胃腸が「重たい」と受け取る食材はストレスホルモンのコルチゾールの分泌量を増やしてしまうのです。

本書ではA型の人が食べて良いもの悪いもの、またその理由についてわかりやくまとめてあります。「**血液型は眉唾もの……**」と思いついでいる人こそ実践してみてください。驚くほど効果があります。

【目次詳細】

PART1 なぜ、A型は病気になりやすい

PART2 Q&A-A型のための「どちらが健康になれる？」

PART3 <決定版>A型のための病気にならない5つのルール

PART4 A型のためのOK食材・NG食材

【著者プロフィール】

日下部 淑美（くさかべよしみ）

管理栄養士、心とカラダと魂のメッセンジャー、カラダ経営コンサルタント。

女子栄養短期大卒。製薬会社、医薬品業界に約17年間従事。肝機能障害、糖尿病性腎症などの医薬品開発、一部食品のトクホの開発業務に携わる。生活習慣病などの慢性疾患における薬品効果の有効性に疑問を感じ、食生活の改善指導を本格的に開始、その後2009年独立。

現在はがん患者への食事指導をはじめ、アレルギー疾患や糖尿病、脂質異常症などの予防、改善の指導を行う。健康のジェネラリストであり、食のスペシャリストとして、目には見えない自分の感情や思考(スピリット)が病気を治すことを「スピリチュアル医学」と提唱し、独自のスタイルで食と医学を融合し、患者の体質を考慮した個別カウンセリングを実施。クリニックや施設、企業などにおいて4000件以上の症例を指導・改善してきた実績をもつ。

藤田紘一郎（ふじた こういちろう）

1939年、旧満州生まれ。東京医科歯科大学卒。東京大学医学系大学院修了、医学博士。金沢医科大学教授、長崎大学医学部教授、東京医科歯科大学大学院教授を経て、現在、東京医科歯科大学名誉教授。

専門は、寄生虫学、熱帯医学、感染免疫学。1983年、寄生虫体内のアレルゲン発見で、小泉賞を受賞。2000年、ヒトATLウイルス伝染経路などの研究で日本文化振興会・社会文化功労賞、国債文化栄誉賞を受賞。

【読者プレゼント、著者取材が可能です】

本書をご紹介いただける場合は、読者プレゼントが可能です。必要冊数などお気軽にお問い合わせください。また著者の取材も可能です。



問い合わせ先：株式会社かんき出版

編集担当：田畑 和男

<MAIL> tabata@kanki-pub.co.jp

広 報：酒泉（さかいずみ）ふみ

<MAIL> sakaizumi@kanki-pub.co.jp

〒102-0083 東京都千代田区麹町 4-1-4 西脇ビル 5F <TEL> 03 (3262) 8011 <FAX> 03 (3234) 4421