

新刊紹介

「日本人の体質に合った  
本当に老けない食事術」

著・寺尾啓二



2020年には65才以上の高齢者が28%を超え、世界に先駆けて「超高齢社会」を迎える日本。戦後、わが国の食事は従来の米を中心とした穀類や野菜、魚介類などの日本食から肉類を中心とした西洋食に変化したことで、戦前には欠乏していたタンパク質が補充され、世界でも1、2を争う長寿国となった。

しかし、その食習慣の変化は脂質や糖質の過剰摂取をもたらし、健康寿命が短く不健康な期間が

長いという現代の日本人の体質を作り出した。

こうした状況の中、本書では少しでも多くの日本人が健康寿命を伸ばし、高齢になっても介護を受けなくてもいい体を維持できるよう、「肉類を中心とした食事」に加え、「スーパー食物繊維」と呼ばれるα-オリゴ糖、ヒトの代謝に不可欠な成分である「ヒトケミカル」を組み合わせた食事術を提唱。「スーパー食物繊維」や「ヒトケミカル」とは何か。特に、老けない体づくりに必要な「代謝促進」に「ヒトケミカル」が与える影響や、運動、美容、体脂肪、疲労、血圧といった体の機能の関係を、豊富なエビデンスデータに基づいて分かりやすく解き明かしている。

「介護予防のためにも健康な時からヒトケミカルを摂取する習慣を身につけてほしい」(著者)。  
定価/1296円(税込)  
発行/宝島社