

【日本スーパーフード協会 推薦図書】

100歳まで長生きしたけりゃ、この**15の日課**だけやりなさい！『自律神経の名医が教える **長生き事典**』

8月24日(土)発売！

株式会社世界文化社(東京都千代田区九段北/代表取締役社長:鈴木美奈子)は、書籍『自律神経の名医が教える』を2019年8月24日(土)に発売します。本書は、自律神経と腸のスーパードクターとしてテレビ出演多数の小林弘幸医師が、人生100年時代を健康に生き抜くために有効と考える多種多様な生活習慣の中から、忙しい人やズボラな人も、“毎日これだけやっていれば大丈夫！”というものを、【15の日課】として選抜したものです。



この【15の日課】のベースとなるのが、自律神経(交感神経と副交感神経)をベストバランスに整えるために重要な役割を果たす、「腸」「メンタル」「血流」「睡眠」「食習慣」という5つの観点です。多忙でイライラしがちな現代人は交感神経がたかぶっていることが多く、血管が収縮し、血の巡りが悪くなって冷えや便秘、肩こりなどの不調や、免疫力の低下から心身ともに弱まったり、突然キれるといったトラブルの原因にもなります。そのため、ふだんから意識して副交感神経の働きを高めることが、ストレス社会を生き抜き、健康的に長生きするためのカギなのです。

本書では、自律神経を整える5つの観点を“長生き5色コマ”とし、そのそれぞれに有効な日課をあてはめたものを、【小林式長生き5色コマ 15の日課】として体系化したメソッドと図を完成しました。つまり、5つの項目のバランスがとれ、コマが回り続けていれば、100歳まで健康でいられるといえます。忙しくてイライラしがちな人、楽に健康を手に入りたい人は、まずは2週間続けてその効果を体感してください。

<日本スーパーフード協会 推薦図書>

本著は、みそ汁・もち麦ごはん・甘酒といった日本の伝統的な食習慣や、禅をベースにしたマインドフルネスなど日本の伝統的な精神の整え方を現代に蘇らせる術を伝授する優れた指南書として、一般社団法人日本スーパーフード協会により、「**ジャパニーズスーパーフード&ライフスタイル**」推薦図書に指定されました。

<著者略歴>

小林 弘幸(こばやし ひろゆき)

順天堂大学医学部教授。日本体育協会公認スポーツドクター。1960年埼玉県生まれ。87年、順天堂大学医学部卒業。92年、同大学大学院医学研究科修了。ロンドン大学付属英国王立小児病院外科、トリニティ大学付属医学研究センター、アイルランド国立小児病院外科等の勤務を経て順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任、現在に至る。自律神経研究の第一人者としてプロスポーツ選手、アーティスト、文芸人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に携わるほか、日本初の便秘外来を開設した腸のスペシャリスト。著書やメディア出演を通じ、グローバルな視点で健康な心身の作り方を精力的に発信しているスーパードクター。

<書籍情報>

書名 : 自律神経の名医が教える 長生き事典

定価 : 1,200 円+税

体裁 : A5 判ソフトカバー/112ページ

発行 : 世界文化社

発売日: 2019年8月24日

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ】

テレビ番組の企画等で、出演者のビフォー・アフターの効果測定や指導なども可能です。

著者への取材のご依頼、番組・雑誌等での企画のご相談、献本、プレゼント等、

ご希望があればお気軽に下記までお問い合わせください。

一般社団法人日本スーパーフード協会 事務局

TEL : 03-5414-2831

Mail : info@superfoods.or.jp