

『65歳からのお通じ
"快腸"レシピ』



医療解説／松枝 啓
さくらライフ錦糸クリニック名誉院長
栄養指導・献立／府川則子
女子栄養大学准教授
献立作成／藤富篤子
東京都健康長寿医療センター非常勤

定価 本体 1,600 円＋税
B5判 128 頁
ISBN 978-4-7895-4755-0

厚生労働省の「平成28年国民生活基礎調査」によると、男性の2.5%、女性の4.6%が便秘を感じていると報告されています。便秘は65歳を過ぎたころから男女ともに急激に増加し、便秘の有訴者数は10人に1人に。下痢も同様に深刻になります。高齢者のお通じの悩みは、加齢による腸の働きの低下だけでなく、食生活の変化や筋肉の衰え、ストレスの増大など様々な原因がからみ合って起こります。

「バランスのよい食事」を基本に、腸の健康に役立つ食品をとることにより、腸内環境をととのえて快適なお通じを維持することができます。

本書はそんな「快腸」食品がしっかり補えるレシピを78品ご紹介します。「おいしく食べてすっきり出る」腸が元氣をとり戻し、快適お通じに改善できます。

『子どもの足は
もっと伸びる!』



無料でダウンロードできる「発育グラフソフト」付き

著／小林 正子
元女子栄養大学教授

定価 本体 1,400 円＋税
A5判 160 頁

ISBN 978-4-7895-5004-8

著者は全国の学校で測定した身体測定の結果を「発育グラフソフト」で成長曲線に落とし込み、子どもの発育・発達について長年研究を続けてきました。

その中で興味深いのは、近年、今の10代の若者は親の世代よりも足が短くなっているという事実です。著者は子どもの発育・発達を観察し、適切な時期に「はたらきかけ」をすることで、子どもを健康に導くとともに、これから成長する子どもたちを足の長いスタイルのよい子に育てるコツを伝授します。

成長曲線が子どもの発育・発達を見極める重要なツールであり、本書はその研究成果をベースに、一般の読者へ向けて子育てを支援する一冊です。

「発育グラフソフト」を無料でダウンロードできる付録付き!

新刊注文書	申込数	
貴店印	条件／注文扱い	65歳からのお通じ "快腸" レシピ ISBN978-4-7895-4755-0 定価 本体 1,600 円＋税 ※POP お送りします。ご希望の場合は✓を付けてください。→ □
		子どもの足はもっと伸びる! ISBN978-4-7895-5004-8 定価 本体 1,400 円＋税 ※POP お送りします。ご希望の場合は✓を付けてください。→ □

ご注文はこちらまで⇒
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411