

# ニャン生訓

じょう くん

養生訓：貝原益軒 / 写真：沖昌之 / 現代語訳・解説：熊谷あづさ



癒され整う江戸の簡単健康法

発行：集英社インターナショナル 発売：集英社

定価：本体 1,500 円 (+税)

体裁：四六版変形ソフトカバー (カラー80頁/モノクロ16頁)

ISBN：978-4-7976-7388-3

2020年9月25日(金)発売!

自然に委ね、生活を律し、心の安定を重んずる。江戸の健康指南書『養生訓』には、現代人に響くメッセージがいっぱい！ その数ある教えから今日的な期待に応える言葉を厳選。わかりやすい解釈と解説を、ユーモラスで愛らしいねこの写真に添えて紹介します。養生訓にまつわる、ねこの健康情報や雑学のほか、猫写真家・沖昌之氏のインタビューも掲載。



## ねこたちのかわいい仕草から 目が離せない！

しなやかでしたたか、それでいてかわいい猫たちの、ユーモラスな仕草を切り取った写真を多数掲載しました！ 撮影は『必死すぎるネコ』『残念すぎるネコ』などで話題の猫写真家・沖昌之氏によるもの。時にクスッと笑わせてくれたり、時に哲学的な表情を見せるねこたちは、『養生訓』の名言に不思議とマッチします。



## 養生訓 (現代語訳)

江戸時代に貝原益軒が著した健康指南書『養生訓』から、厳選した教えを掲載。病弱だった益軒があらゆる学問を学び、自らの身体で実践し編み出した独自の健康法をまとめたものです。現代語訳が刊行され続けるロングセラーで、その根底には「身体の健康=心の健康」という思想があります。自らの感情といかに対峙し、精神の安定を得るか、という点に深く言及された書物で、生きづらさを抱える現代日本人の心に響く、智恵とメッセージが隠されています。

### <本書の構成>



## ねこの健康や行動 に関する雑学

人の健康だけでなく、紹介した養生訓にまつわる猫の健康や行動、歴史雑学なども掲載。ねこ好きなら誰でもうなずきたくくなるような"あるあるネタ"も多数！

## わかりやすい解説！

紹介した養生訓の現代的な意味や解釈のほか、貝原益軒がそれを記した歴史的・文化的背景を解説。養生訓の理解を促します。

## 著者プロフィール

【貝原益軒】江戸時代中期、福岡藩出身の儒学者・本草学者・医者。多くの人々の暮らしに役に立つ書物を執筆編纂した。【熊谷あづさ】ライター。猫栄養管理士。医療・健康を中心に取材。ねこに関する雑学にも詳しい。【沖昌之】新進気鋭の猫写真家。自由気ままな外ねこたちが時折見せる奇跡の瞬間を捉え続ける。

【本書のお問い合わせ先】

集英社インターナショナル

TEL 03-5211-2632

URL <http://www.shueisha-int.co.jp>