

世界 25 カ国・61 地域を巡った「冒険医」が
発見した健康長寿の方程式とは！？

遺伝子が喜ぶ「奇跡の令和食」

2021 年 5 月 26 日（水）発売

京都大学名誉教授 ^{やもり ゆきお} 家森 幸男

定価 1,870 円(10%税込) 四六判ソフトカバー 216p

ISBN 978-4-7976-7392-0

発行・集英社インターナショナル 発売・集英社



日本はもはや
「長寿国」に
あらず！

今や長寿世界一は香港！
(厚労省、2016 年)
失われた「和食の知恵」を
取り戻すための技がここに！

〈著者プロフィール〉

1937 年、京都生まれ。京都大学医学部卒業後、同大学医学部助教授、島根医科大学教授などを歴任。現在、京都大学名誉教授、武庫川女子大学 国際健康開発研究所所長・教授。健康長寿の秘密を探るべく、WHO（世界保健機構）に研究センターを創設し、世界 25 カ国・61 地域を探訪。1998 年、予防栄養学への貢献により紫綬褒章受章。趣味は乗馬。『「長寿食」世界探検記』（ちくま文庫）、『大豆は世界を救う』（法研）ほか多数。NHKラジオ第2で「こころをよむ」で6月まで長寿食について毎週トークを行う。

本書の目次より

はじめに なぜ日本は「世界一の長寿国」から転落したのか

プロローグ 毎日1回の「令和食」で体が変わった！

第1章 世界調査でわかった「食と寿命」の関係

第2章 「長寿地域」と「短命地域」はどこが違うのか

第3章 世界の「長寿地域」はなぜ消えたのか？

第4章 世界中の食を調べてわかった「3つのS」

第5章 遺伝子が喜ぶ「令和食」の5大ポイント

第6章 こんなに簡単だった「令和食」のコツ

第7章「生涯現役」を支える家森家の食事

あとがき ポストコロナの「賢い食べ方」

WHO（世界保健機構）に働きかけ、世界25ヵ国・61地域の「長寿地域」「短命地域」を徹底的にリサーチし、紫綬褒章を与えられた家森教授。世界的な「長寿食」のエキスパートが編み出した長寿のための「真・健康レシピ」は実に簡単で、毎日長続きできるもの（レシピ監修 東海大学健康学部・森真理准教授）。

一日一回、大豆食品とお魚のゴールデン・コンビを食べると同時に、実践がむずかしかった減塩食の「最終兵器」となる＜蒸し野菜＞の活用で、心筋梗塞や脳卒中といった成人病リスクもコロナリスクも軽減！



【本書のお問い合わせ先】

集英社インターナショナル

電話 03-5211-2632 公式サイト <https://www.shueisha-int.co.jp>