

楽々LIFEシリーズ(A4正寸)

8月21日発売!

「第二の脳」腸を鍛えて不調知らずになる

藤田式かしこい「腸」の育て方

楽々LIFEヘルスシリーズ 肩こり・腰痛をほぐして治す! **筋膜リリース** 1日5分のやり方 **490+税**

5つの筋膜ネットワークをゆるめて、自力でカンタンに治す

著者 滝澤幸一 (タケノカキ) 理学療法士・鍼灸師

肩の前面と腕、体の前後、腰筋群からの働き、前腕と手肘

しつこい肩こりも解消、腰痛もスッキリ改善、冷え性ともおさらば!、姿勢がシャキッときれい!

1日5分の筋膜ほぐして、こりや痛みとサヨナラしよう!

楽々LIFEヘルスシリーズ 塩分を出す食事と食べ方のコツで血圧改善 **脱“塩分中毒”で高血圧をなおす!** **490+税**

「減塩」「減カロリー」でぐんぐん血圧を下げ、健康体にな!

著者 久代 登志男 (キクダイ トシオ) 医師、日本循環器学会専門医、日本高血圧学会専門医

米、野菜、魚の和食で「減塩」「減カロリー」食事、運動

「水分をとる」「温度差を減らす」で血管の負担を減らす生活習慣

簡単にできるストレッチや筋トレを行う

楽々LIFEヘルスシリーズ 「なんだか体調が悪い」は自律神経が原因だった! **体調不良がなおる! 自律神経の整え方** **490+税**

不眠・めまい・イライラを根本から解消!

著者 石井 正則 (イシイ マサノリ) 医師、日本自律神経学会専門医

3・3・6呼吸の瞑想でリラックス、5つの目でストレッチ撃退

夏は40℃、冬は41℃! 冷え防止、ぬるめ入浴で、冷え防止

約90分周期のレム睡眠と寝具選びで快眠、正しい呼吸、プチ瞑想で不眠、イライラ、倦怠感にさよなら!

楽々LIFEヘルスシリーズ 硬い人も、柔らかい人も、1日5分で開脚できる! **開脚レッスン** **790+税**

1日5分+3週間、カラダとココロが若がる

Point 1 腰痛・関節痛を軽減、Point 2 体幹が鍛えられる、Point 3 疲れをためず、脂肪が付きにくい体質に

3週間、無理せず毎日続けられる

著者 藤本 陽平 (フジモト ヒロヒコ) 医師、日本整形外科学会専門医

ターゲット・媒体概要

★読者ターゲット

1)メイン:30~50代/男女

企画内容・構成

【企画概要】

- 近年話題の「腸は第二の脳」の切り口から、「腸の健康を守ることは心と体の健康を守ること」をテーマに取り上げます。
- 対象は、体の不調に不安をもっている中高年の男女です。「脳が第二の脳といわれる理由」「消化・吸収だけが腸のはたらきではない」など様々な情報を、わかりやすいビジュアルとともに掲載し、手軽に読めて深く学べる1冊を目指します。
- 腸研究の第一人者である藤田先生のもとには、日々世界中から最新情報が寄せられます。全てエビデンスに基づいた信頼のおける情報ばかり。本書でも、最新情報を取り入れています。

【構成案（仮）】

一 新定説！腸は脳より賢い、偉い！

- ・生物のルーツは腸にある
- ・「幸せ」を作っていたのは「脳」ではなく「腸」だった
- ・「腸内細菌」を増やすことが幸せと健康に
- ・百寿者が証明！「幸福感」で長生き

一 新事実！腸もれは万病のもと

- ・腸もれってなに？（腸もれチェックテスト）
- ・小腸に空いた穴から毒素が体内に侵入

一 実践！腸が喜ぶ生活習慣20

- ・免疫力の7割は腸内細菌が決める
- ・藤田式生活習慣で腸を元気に

一 血液型別腸トレ生活

- ・血液型と腸のただならぬ関係
- ・A型人の腸トレ生活
- ・O型人の腸トレ生活
- ・B型人の腸トレ生活
- ・AB型人の腸トレ生活

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1：50歳すぎたら糖質制限を | 11：腹式呼吸をする |
| 2：脂肪飽和酸やトランス脂肪酸をとらない | 12：嘘でもいいからたくさん笑う |
| 3：食品添加物や化学調味料はNG | 13：ウォーキングをする |
| 4：色のついた野菜や果物を食べる | 14：ポジティブになる |
| 5：発酵食品をとる | 15：足るを知る |
| 6：ステーキは週1、2回食べる | 16：脳だけでは考えない |
| 7：食べすぎない | 17：体を温める |
| 8：食事は嫌いな人としらない | 18：石けんで体を洗わない |
| 9：お酒は気の合う人と2合まで | 19：早寝早起きをする |
| 10：湧き出た生水を飲む | 20：ときめきを忘れない |

広告料金

[広告掲載料金]

◆表4 : ¥700,000-

原稿サイズ:天地250mm×左右200mm

◇表3: ¥500,000-

原稿サイズ:天地297mm×左右210mm

※原稿は完全データで発売日の30日前にご入稿お願い致します。

※仕上がり寸法、天地10mm×左右20mmは製本の都合上切れてしまう場合がございます。

文字などは入れないようにお願い致します。

進行スケジュール

- ・判型 : 中綴じ/A4正寸
- ・予価 : 490円
- ・販路 : 書店・CVS
- ・発行部数 : 60,000部
- ・発売日 : 2017年8月21日発売
- ・発行/発売 : 株式会社 笠倉出版社

◆ 校正1回 : 7月24日

◆ 投げ込み校了 : 8月1日

◆ 配本日 : 8月18日

◆ 発売日 : 8月21日

【監修】

藤田紘一郎先生

1939年旧満州生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業。東京大学医学系大学院修了。医学博士。金沢医科大学教授、長崎大学医学部教授、東京医科歯科大学大学院教授を経て、東京医科歯科大学名誉教授。専門は寄生虫学、熱帯医学、感染免疫学。1983年に寄生虫体内のアレルゲン発見で小泉賞を受賞。2000年にヒトATLウイルス伝染経路などの研究で日本文化振興会・社会文化功労賞、国際文化栄誉賞を受賞。

広告に関するお問い合わせ

株式会社笠倉出版社 広告部

〒110-0015 東京都台東区東上野2-21-3 成宝ビル2F

TEL : 03-4355-1102 FAX : 03-5812-3293