

**予防医学の権威 Dr. ジョーンズ氏推薦！**

**「介護世代、シニア世代、大切な人の健康を支える必読書！」**

7月中旬  
発売予定！

# 幸せな100歳になる習慣

## 五臓六腑のバランスを整える

家族に迷惑をかけず、元気に過ごしたい！

幸せな100歳になりたい！

それには、自分に合った薬膳や生活習慣を取り入れて五臓六腑を整えることが大事です。



著者：石井直美（管理栄養士・国際薬膳師）

2市町村の保健事業で栄養指導を36年間担当。W介護の経験から、最先端の医学や東洋医学、統合医療などの経験値を積み上げて独自のメソッド「機能性食養学」を作り上げる。

アメリカのトップドクターから直々に最先端医学を学び、これまでのヘルスコンサル件数は5万件以上。

四六判／並製／128ページ

貴店印 ご注文日 月 日	発行：食べもの通信社 発売元：合同出版	184-0001 東京都小金井市関野町1-6-10 TEL 042-401-2932 FAX 042-401-2931	冊数
	新刊委託	<b>幸せな100歳になる習慣</b> ～五臓六腑のバランスを整える	
		著：石井直美 予価：1500円+税	