

寒い季節を元気に過ごす！

企画取扱い：(株)ヘルシーメイト本コミ事業部 〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙1-10-11 ☎0564-59-3552

スポーツを頑張っているお子さんに
何を食べさせれば良いか、
お悩みのお母さん、お父さんにお勧め！

スポーツキッズの ための強い体をつくる 食育レシピ

一般社団法人日本キッズ食育協会 著 本体1400円(税込1540円)

試合前のエネルギー補給には、何がいいの？ 試合後に、疲れがとれやすい食べ物は？ 本書では成長期の子どもたちに必要な栄養がバランスよく摂れ、さらに短時間で楽に作れるレシピをお教えします。

●B5判 ●25.7×18.2cm ●96ページ ●初版2024年11月

New!



ヴィーガンて何？ という方から、
興味あるけど難しそうと感じている方、
少しずつ始めてみませんか？

地球から愛される 「食べ方」

ふかもりふみこ 著 本体1300円(税込1430円)

いま、実践者が増えている「完全菜食主義＝ヴィーガン」。ヴィーガン・ライフの魅力を、自らも実践する日本人女性医師がわかりやすくお伝えする入門書です。

●四六判 ●18.8×12.8cm ●184ページ ●初版2017年10月



老境をときめいて
楽しむための帯津式
＜ゆる養生11か条＞
も紹介

1日1分から はじめる65歳 からのらくらく呼吸法&気功

帯津良一 著 本体1450円(税込1595円)

87歳の今も現役医師として活躍、週5日診察して毎日晩酌！ そんな著者の健康の秘訣は、「呼吸法」と「気功」です。1日1分から超カンタンにできて、無理なく続けられる健康法をわかりやすくお伝えします。

●A5判 ●21.0×14.8cm
●128ページ ●初版2023年11月



睡眠に対する誤解を
解き、睡眠医学の基本を
わかりやすく解説。
年齢にかかわらず、
あなたの睡眠を
見直してみませんか？

60歳からの 認知症にならない眠り方

中山明峰 著 本体1500円(税込1650円)

「睡眠時間が6時間以下なら、認知症になりやすい」という研究結果があります。「認知症にならない眠り方」のための、朝起きてから午前・午後・夜、就寝前の過ごし方などを睡眠専門医が紹介します。

●四六判 ●18.8×12.8cm
●200ページ ●初版2023年9月



数多くの難病を治して
きた著者が明かす
知らない絶対損する
本物の健康法

医者薬に 頼らない病気の「本当の治し方」

世古口裕司 著 本体1600円(税込1760円)

何故、痛みが起こるのか、何故発熱したり、下痢をしたりするのか知っていますか？ そして、その病気が誰が治すのでしょうか？ お医者さんですか？ それとも薬？ 本物の健康体になるために知っておきたいこと。

●A5判 ●21.0×14.8cm
●268ページ ●初版2009年7月



YouTubeの
「本要約チャンネル」で
話題沸騰！

イタリア人医師が 発見したガンの新しい治療法

世古口裕司 著/タリッオ・シモンチーニ 監訳 本体1500円(税込1650円)

シモンチーニ博士は、ガンの発生は真菌と深く関係していることを発見し、重曹を用いた治療を行います。本書は、画期的なガン治療法「重曹殺菌」に加え、ガン細胞を消すための生活習慣や心のあり方などをまとめています。

●A5判 ●21.0×14.8cm
●240ページ ●初版2019年10月



あつけないほど簡単
その効果もすぐ実感
できます

腰、股、膝、足の 長引く痛みは 「アザラシ体操」で簡単に消える

太田邦昭 著 本体1400円(税込1540円)

ベテラン整形外科医が考案した「アザラシ体操」。高齢でも、歩行が難しい方でも、簡単にできる体操です。簡単だから、毎日の習慣にもしやすい「アザラシ体操」のやり方と効果をわかりやすく説明します。

●四六判 ●18.8×12.8cm
●168ページ ●初版2022年7月



理容師・ヘアドクター、
毛髪診断士などの資格を
有する著者が研究を重ね
発見した黒髪再生法

白髪から 黒髪に若返る生き方

田口衛 著 本体1400円(税込1540円)

生活習慣の見直しとストレスのコントロールで、白髪が自然再生で黒髪に戻った！ 著者オリジナルのノウハウを公開。

●四六判 ●18.8×12.8cm
●192ページ ●初版2022年1月



発毛剤成分の危険性、毛髪に関する風説の検証、やっではない育毛法など知らないでは済まない育毛の真実



間違いなく育毛がかなう本

東田雪子 著 本体1300円 (税込1430円)

髪と肌の研究者として30年以上にわたり、多くの顧客の髪を改善に導いてきた著者。長年の試行錯誤の末に完成させた、発毛・育毛・薄毛予防の理論をお伝えします。

●四六判 ●18.8×12.8cm
●200ページ ●初版 2020年1月

誰でも簡単にできる「1日5分の舌上げトレーニング」で改善



歯科医だからわかった睡眠呼吸障害の治し方

百田昌史 著 本体1300円 (税込1430円)

いびき、歯ぎしり、眼が浅い、日中も眠気に襲われる…。こうしたときには、「睡眠呼吸障害」を疑ってみてください。睡眠呼吸障害は、「舌」を鍛えることで改善できます。誰でも簡単にできる舌上げトレーニングを掲載！

●四六判 ●18.8×12.8cm
●192ページ ●初版 2022年8月

「疲れが取れない」「いびきがうるさいと言われる」「日中、ひどい眠気に襲われる」……



いびき・睡眠時無呼吸を自分で治す横向き快眠法

末松義弘 著 本体1400円 (税込1540円)

睡眠障害でお悩みの方、それ「睡眠時無呼吸症候群」かも。睡眠時無呼吸症候群は、心筋梗塞や脳卒中、認知症などの原因となる怖い病気なんです。睡眠時無呼吸症候群を改善できる「横向き寝」を医師が解説します。

●四六判 ●18.8×12.8cm
●200ページ ●初版 2024年9月

口からはじめる抗老化健康術



病気の原因は栄養欠損が9割

清水英寿 著 本体1300円 (税込1430円)

著者は、口腔と全身の両方の改善を考える「口腔内科医」という立場で診療を行っています。体調不良の原因となるタンパク質の不足、タンパク質の吸収を阻害している胃の萎縮の問題、皮膚免疫と腸管免疫の関係などを解説。

●四六判 ●18.8×12.8cm
●192ページ ●初版 2020年1月

年間3万人以上の患者さんを診る専門医がやさしく解説



頭痛専門外来へ行こう！

金中直輔 著 本体1400円 (税込1540円)

適切な頭痛専門治療を受けることで、頭痛ゼロの状態に近づけることは可能と著者は言います。片頭痛、子どもの頭痛などに対する最新の頭痛専門治療をわかりやすく解説していきます。

●A5判 ●21.0×14.8cm
●160ページ ●初版 2024年6月

【付録】日本製ワンタフトブラシ



間違った歯みがきが認知症・肥満・動脈硬化の原因！?

一般社団法人日本訪問歯科協会 著 本体1300円 (税込1430円)

歯周病は、認知症や肥満、動脈硬化とも深く関係している怖い病気です。本書では正しい歯みがき法をオールカラーでわかりやすく紹介。付録のワンタフトブラシですぐ実践できます！

●A5判・付録贈付き ●21.0×14.8cm
●54ページ ●初版 2024年10月

歯がなくなると、死亡リスクが高くなるというデータがあります



元気で長生きしたいなら歯は抜くな！

下田孝義 著 本体1300円 (税込1430円)

「歯を残す」ことは、健康寿命を延ばすことにつながります。歯科医師である著者が、「歯を残すためにはどうしたらいいの」「どういう治療法があるのか」を紹介。歯科で「この歯は抜かないでね」と言われたら、ぜひ読んでみてください。

●四六判 ●18.8×12.8cm
●196ページ ●初版 2022年5月

大人女子の悩みを解決するオキシトシンと子宮ケア



子宮を愛してあげよう

山村菜実 著 本体1400円 (税込1540円)

子宮の収縮を促すことで陣痛を誘発したり、母乳を作り出すホルモン「オキシトシン」。そのほかにも、不安を軽減させ、リラックスさせる効果があります。オキシトシンを増やすための生活のコツを紹介します。

●A5判 ●21.0×15.0cm
●128ページ ●初版 2024年11月

古代人が使っていたといわれる「カタカムナ」。今、その癒しのパワーが注目をされています



カタカムナ氣功療法

待山栄一 著 本体1350円 (税込1485円)

古代人が使っていたといわれるコトバ、「カタカムナ」。その神秘の力を引き出して行う氣功療法を解説します。

●四六判 ●18.8×12.8cm
●176ページ ●初版 2022年2月

どんな美容機器でもあなたの「手」にはかないません「手」のパワーを最大限に活かすメソッドを紹介



たるまない小顔は頭皮からつくる

番場三緒 著 本体1300円 (税込1430円)

いつまでもたるみのない、若々しい顔をキープするオリジナルのメソッド「顔頭筋ストレッチリフト」。お家で簡単にできる、1日3分のセルフケアを多数の写真で解説！

●A5判 ●21.0×14.7cm
●96ページ ●初版 2021年8月

おなか、肩甲骨、骨盤周囲をゆるめると体幹が整い身体が本来の姿にリセット！



マンガでわかるコアチューニング®入門

須田達史 著 本体1400円 (税込1540円)

寝たまま体幹をやさしく調整するだけで、肩こり、腰痛、冷え性、便秘などの体の不調が改善するだけでなく、美肌やダイエットにも効果が。そんな夢のようなメソッドで、元氣とキレイを手に入れてください！

●A5判 ●21.0×14.8cm
●136ページ ●初版 2023年12月

誰もがゴミ屋敷の住人になる可能性があります本、衣類、趣味関係の品物が多すぎる「モノ屋敷」は要注意



ゴミ屋敷からの脱却 勇気を持って一步を踏み出そう

新家喜夫 著 本体1300円 (税込1430円)

高齢化が進む社会では、「ゴミ屋敷」リスクが高くなります。「実家のことがちょっと心配…」そんな方も多いのでは。ゴミ屋敷清掃のプロである著者が、ゴミ屋敷の現状とそこからの脱出法を赤裸々に語ります。

●A5判 ●21.0×14.8cm
●128ページ ●初版 2024年2月