

## 井上浩義教授著・主婦と生活社より11月16日（金）発売 『「老けない」「太らない」アーモンドミルクできれいに生きる』

このたび当研究会の井上浩義教授が、主婦と生活社よりアーモンドミルクの効能を医学的根拠をもとにわかりやすく解説した書籍『「老けない」「太らない」アーモンドミルクできれいに生きる』が11月16日（金）より全国の書店にて発売します。本書の帯にて、そのナチュラルなライフスタイルから多くの女性の憧れの的である、結城アンナさんに推薦していただきました。今回の書籍の出版に際し、井上浩義教授にご挨拶をいただきましたのでご紹介します。

### 『「老けない」「太らない」アーモンドミルクできれいに生きる』書誌情報

美肌パワーたっぷりビタミンEはゴマの300倍！ 血管若返りオレイン酸はゴマの約2倍！ 腸活に欠かせない食物繊維はレタスの9倍！ ダイエットでも話題の糖質は豆乳のなんと6分の1！ コレステロールもゼロ！！

「1粒で1歳若返る！」「食べるだけでヤセる！」健康ナッツ・アーモンドの最強健康&美容パワーのヒミツと、そのパワーが丸ごと詰まった“最高の健康ドリンク”アーモンドミルクの活用術を“アーモンド博士”がわかりやすくていねいに解説。摂るだけ&飲むだけで体も脳も「サビない（抗酸化）」「コゲない（抗糖化）」すごい健康術、あなたも今日から始めましょう！！アーモンドミルクを使った簡単レシピ26品つき。

#### ■主な内容

##### 1章・アーモンドミルクって何？

- ・安心＆安全な牛乳・豆乳に次ぐ「第3のミルク」
- ・栄養の吸収率が粒アーモンドの2倍！
- ・「きれいに生きたい」を後押しする5つの最強成分
- ・アーモンドミルクを摂るだけで「3つのいいこと」

##### 2章・飲むだけでなぜ若返るの？ 老化が防げるの？

- ・「若くきれいになりたい！」人のアーモンドミルク効果（シミ・シワ・たるみ・骨粗しょう症…etc.）
- ・「不調から抜け出したい！」人のアーモンドミルク効果（冷え症・肩こり・頭痛…etc.）
- ・「病気を防ぎたい！」人のアーモンドミルク効果（高血圧・動脈硬化・糖尿病・大腸がん…etc.）
- ・「健康的にヤセたい！」人のアーモンドミルク効果

##### 3章・おいしい＆簡単！ アーモンドミルクレシピ

- ・アーモンドミルクのチカラで「カラダが変わった！」体験談

#### ■書誌情報

書名：『「老けない」「太らない」アーモンドミルクできれいに生きる』  
慶應義塾大学医学部教授・井上浩義・著／主婦と生活社・刊／四六判／144ページ／  
本体価格1,200円（+税）／2018年11月16日（金）発売  
ISBN978-4-391-15244-9

女性の憧れ！  
グレイヘアの  
結城アンナさんが  
目印です



### 「これからはアーモンドミルクの時代」。今日から試してみてください。

日本は世界一の高齢化社会とされています。『老けない』『太らない』体づくりは今の時代を生きる私たちみんなの切実な願いです。アーモンドには美容や健康に役に立つ5つの成分が詰まっており、アーモンドミルクを飲むだけで、「老けない」「太らない」体づくりを簡単に実現することができます。本書ではアーモンドミルクの効能を、医学的根拠をもとにわかりやすく説明しています。ウエスト周りが気になる人も、顔のシミやしわが気になり嘆いている人もぜひどうぞ本書をご一読ください。

#### ■著者プロフィール

医学博士、理学博士。九州大学理学部化学科卒業。同大学院理学研究科博士課程修了。専門は薬理学、原子力学、高分子化学。食と健康についての造詣が深く、企業や一般人向けのセミナーの講師を数多く務める。著書に『食べても痩せるアーモンドのダイエット力』（小学館）、『アーモンドを食べるだけでみるみる若返る！』（扶桑社）など。



慶應義塾大学医学部教授  
井上浩義先生