

若返る 食べかた



著者
若山祥夫

40歳からの
食革命

読んでおきたい
健康本

「若返る食べかた
40歳からの『食』革
命」(若山祥夫著、
カナリア書房刊、1
2000円+税)

「人生80年」という時代を迎え
たが、やはり不惑にもなると、
あちこち悪いところが出てく
る。「若いころはこんなはずじ
やなかったのに」と感じること
もしばしばだ。そんな衰えを美
感している向きに、ピッタリな
のが本書だ。

体が喜ぶ食事、老いのスピー
ドを減速させる食材、バランス
の良い食事など、健康を維持す
るだけでなく、若返る食べか
たが満載。目からウロコが落ち
るような食に関するエピソード
も交え、楽しく読める。中でも、
「健康になる食べかた——七つ
の極意」はぜひとも実践したい
至言だ。

著者は紀文食品に籍を置きな
がら東京大学応用微生物研究
所、岡山大学農学部で研究を積
んだ。現在はNPO法人「食の
未来研究所」の所長を務め、ラ
ジオ番組でも的確なアドバイス
を送っている。そんな「食のス
ペシャルリスト」が世に問う、必
読の健康本だ。