

本の泉社から新刊

## 新版 食べものはくすり

おいしく食べて調子をととのえる

株式会社本の泉社より新刊『新版 食べものはくすり—おいしく食べて調子をととのえる』が発刊された。著者は薬剤師であん摩マツサージ指圧師の橋本紀代子氏。A5判、366頁、1760円（税込）。

伝統医学では食べものは生薬である。数百年の歴史に裏付けられた実践の記録も中国やヨーロッパと各地に残っている。著者が食品の中でも野菜や果物に注目するのは、がん予防の何千もの物質は動物でなく野菜や果物から見つかっているからだという。

また、昔ながらの野菜中心の食事に健康な体づくりのヒントがあるとも。食材の種類を増やし、見やすくリニューアルした改訂版の本書。症状別おすすめ食材・漢方薬、野菜ごとの薬効、果物ごとの薬効、



と分類し、栄養素や効能、レシピ、保存方法など紹介。美容情報も盛り込み「もつと食べたい」気持ちングツと高めてくれる。温かみのある絵手紙風の挿絵も彩りに一役！