

脳卒中・心血管・がん

筋肉減少による身体機能の低下
精神状態も含めた虚弱状態

最もさげたい病気

3大疾病よりも怖いのは、

フレイル

サルコペニア

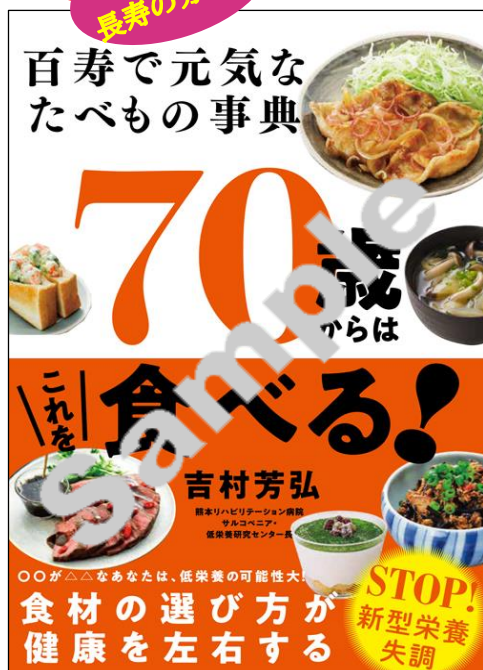
認知症

超高齢者社会を誰よりも元気に過ごすための 一番わかりやすい食材カタログ登場！

平均寿命男性81.41歳 女性87.45歳

長生きをするのは当たり前。これからは「よりよく生きる」がキーワード。それには何より食事が大事！

これが令和の新常識
70代 長寿の分岐点
2023年2月新刊
百寿で元気な食べもの事典 70歳からはこれを食べる！



本書の特徴

食材の栄養がわかる

肉・魚介・卵・乳製品・豆類・種子類・油脂類など
オススメ食材100品以上掲載！

素材別
インデックス

心配な症状対策が
アイコンでわかる

お菓子や加工品など、手軽に摂れる方法も紹介



【主な内容】

あなたは大丈夫？危険な「低栄養」の実態 / 食べ方の実態 / 栄養バッチリ！70歳からはこれを食べる！ / これだけ覚えておけば困らない！大人気熊リハレシピ10 / 日常生活から低栄養と筋肉不足を見直す など

- 絶対に取りたい食材BEST5
- 熊リハの人気レシピをアレンジした安心最強のかたんレシピ10 など、高齢者必携の内容！

2023年1月6日受注締切 / 2月14日搬入予定

貴店番線印

新刊委託	百寿で元気な食べもの事典 70歳からはこれを食べる！	ご担当 冊 様
	著者：吉村芳弘 ISBN: 978-4-405-09438-3 定価：1,400円＋税 2C4C 160P A5判	

★ 新星出版社 営業担当： 〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
TEL：03-3831-0743(代)

ご注文は 営業本部FAXまで **03-3831-0758 (fax)**

2022.11.16作成