

お腹の調子を整える、身体に良いといわれている

ヨーグルト・りんご・納豆などが、

実はお腹に悪影響を与えていた！

過敏性大腸炎から「なんとなくお腹の調子が悪い」人まで、エビデンスに基づいた新しい食材、食事方をわかりやすく解説！

「FODMAP」といわれる4つの“糖質”を控えることで、あなたの腸は生まれ変わります。

メディア出演多数のカリスマ胃腸専門家、江田証氏 による
「腸のための食事」の本、登場！

2020年1月新刊 腸を治す食事術



※仮装丁

がんこな便秘や下痢、腹痛、おなら、おなかのゴロゴロした違和感など、いつもおなかの調子がすぐれない人、おなかの張り、下腹ぽっこりに悩んでいる人、腸内環境を整えてくれる食品を心がけてとっているのに効果を感じられない人……。そんな人たちの不調の原因は、毎日食べている食べ物に含まれる「発酵性の糖質」であることがわかってきました。食事を見直すことで、その不調は改善できます。FODMAPと呼ばれる「発酵性の4つの糖質」を避ける“腸を強くする食事法”をわかりやすく紹介します。

【著者紹介】江田証（えだあかし）

医学博士。江田クリニック院長。日本消化器病学会専門医。毎日、国の内外を問わず200人近い患者さんを内視鏡を使い診察するカリスマ消化器医。著書に『パン・豆類・ヨーグルト・りんごを食べてはいけません』（さくら舎）、『小腸を強くすれば病気にならない』（インプレス）など。最新刊『新しい腸の教科書』（池田書店）は、5万部を超えるヒット作に。その他テレビやラジオなどメディア出演も多数あり。

【ターゲット】

過敏性大腸炎やSIBOなどお腹の病気を抱えている人。ストレスでお腹が痛くなる、便秘や下痢、ガス腹などでいつも調子が悪い人。受験生を持つ親など。

2019年12月26日受注締切 / 2020年1月23日搬入予定

新刊委託

腸を治す食事術

著者：江田証
ISBN: 978-4-405-09379-9 定価：本体1,200円＋税 160P 四六判

冊

貴店番線印

ご担当 様

★ 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)

2019.11.20作成