

食習慣を変えれば、  
体の健康だけでなく、脳の健康も保つことができます！

80代でも  
**脳と体が  
老けない人**  
の食べ方

医学博士  
牧田善二



いっしょにいても元気で若々しい人がしているのは  
**こんな食習慣でした！**

- 頭が元気に
- 見た目が若返る
- 病気を遠ざける

老化物質「AGE」研究の第一人者が伝授

2025年6月新刊  
**80代でも脳と体が老けない人の食べ方**

本書では、食べ物や食べ方によって、体だけでなく、脳の老化も防ぐ方法を解説。糖尿病を専門とし、老化物質AGEの第一人者でもあり、ベストセラーを多発している著書が老化を止める方法、若返る方法を最新の医療常識をベースに解説しています。

**老化物質のAGEを体内に取り込まず、体外に排泄する食材、食べ方、調理法などをわかりやすく紹介します。**

AGEが多い要注意メニュー

- 糖とタンパク質が過熱されたもの。
- ごんがりよい焼き色がついたもの。
- 香ばしい香りがするもの。
- 高温で調理したもの。



AGEが多い食品は、食欲をそるものが多いので注意。

著者：牧田善二（まきた ぜんじ）  
ニューヨークのロックフェラー大学医学生化学講座などで、糖尿病合併症の原因として注目されているAGEの研究を約5年間行う。2003年より、糖尿病をはじめとする生活習慣病、肥満治療のための「AGE牧田クリニック」を東京・銀座で開業し、延べ20万人以上の患者を診ている。著書は『決定版 糖質オフの教科書』『老けない人はこれを食べている』（ともに新星出版社）、『医者が教える食事術 最強の教科書』『医者が教える食事術2 実践バイブル』（ともにダイヤモンド社）、『糖質中毒』（文藝春秋）などベストセラー多数。

2025年5月12日受注締切 / 6月17日搬入予定		貴店番線印
新刊委託	<p><b>80代でも脳と体が老けない人の食べ方</b></p> <p>著者：牧田善二 ISBN: 978-4-405-09465-9 定価：1,500円＋税 224P 2C 四六判</p>	<p>ご担当</p> <p>冊 様</p>

新刊同時搬入

老けない人はこれを食べている



20万人を診た専門医の「老い取り除き」食事を変えれば「老化は止まる！」

**老化の最大の原因は、【糖化】だった！**

糖化の専門家でもあり、ベストセラー医師の牧田善二先生が実際に患者さんにも指導している「いつまでも若く、病気にならない食べ物・食べ方」を紹介！

認知症を防ぐDHA、EPA

青魚



40歳以上に欠かせない成分

注文扱い	老けない人はこれを食べている	著者：牧田善二 ISBN: 978-4-405-09344-7 定価：1,000円＋税 144P 2C4C 四六判	冊
------	----------------	---	---

搬入希望日  
月 日

※新刊同時搬入を希望しない場合はこちらにご記入ください。

**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)**

貴店番線印

ご担当

冊 様