



小麦を「置きかえる」だけでからだが若返る!

小麦抜き 第一人者の最新刊



慢性疲労、頭痛、不眠症、吐き気、腹痛、不安や慢性ストレス、もの忘れ、老化…
あなたの不調は毎日の小麦が原因かも!?

小麦アレルギーでなくても、小麦食品を排除することで得られる健康・若返りなどの効果の説明から、グルテン入り食品を「置きかえる」だけで無理なく始められる実践編を紹介!

著者：フォーブス弥生

一般社団法人グルテンフリーライフ協会 代表理事



短期大学部卒業。大手メーカーに從事するかたわら、夫のグルテン不耐症を機に、食のたいせつさと小麦の成分である「グルテン」が起こす症状に関心を高め、国内・海外の情報を集めるようになる。2013年12月、生活環境・習慣の変化により、毎年1万人以上と増加傾向にある食物アレルギー患者数の、不調の解消や心の安定をめざして、一般社団法人グルテンフリーライフ協会を設立。主な活動として、グルテンフリー食品に関するワークショップやイベントの企画および運営、グルテンフリー研究会の運営、2017年5月からは日本米粉協会「ノングルテン米粉」の認証委員会に参加。これまでの受講者は、900人を超え、日本人だけでなく、日本の外国人居住者からの相談や問い合わせも多数。著名な大企業や行政・自治体からの引き合いも多く、グルテンフリー食事法の普及に奔走している。主な著作に、ジョコピッチの食事法を実践するためにまとめた本『2週間、小麦をやめてみませんか?』（三五館）や『長生きしたけりゃパンは食べるな』（SBクリエイティブ）がある。

監修者：松宮敏恵

昭和大学藤が丘病院形成外科
天現寺ソラリアクリニック院長
形成美容外科医



日本形成外科学会専門医、抗加齢学会専門医、
リハビリテーション科学会専門医、分子栄養医学認定医、
マットピラティスインストラクター、
マスターストレッチインストラクター、スパインコレクターインストラクター

美容外科医として働く傍ら、形成美容外科・リハビリテーション科・分子栄養医学の3つの観点から、見た目・身体機能・栄養からのアンチエイジング医療を提唱している。美しくなるためには、外面と内面（主に食事）両方からのアプローチが大事!がモットー。天現寺ソラリアクリニックの栄養外来ではグルテン不耐症、セリアック病の検査をはじめ、体調不良の原因を探る栄養解析検査を各種組み合わせ、ひとりひとりに合った食事・サプリ・ライフスタイルの提案を細かくアドバイスしている。

小麦は今すぐ、やめなさい

著者：フォーブス弥生/監修：松宮敏恵

発売：2018年3月30日

体裁：四六判/並製/208頁 価格：本体1600円+税

ISBN：978-4-909087-11-9

発行：スペースシャワーネットワーク

【もくじ】（一部抜粋）

1章 小麦の怖さに気づいてください

7割の免疫力は腸に集結する
小麦を摂り続けると、早く老けてしまう
グルテン摂取は認知症のリスクを高める

2章 グルテンメニューの置きかえ方

グルテンフリーパスタがスーパーにお目見え
十割そばの立ち食いそばが登場
ラーメン・焼きそば好きはエスニック料理を試して!
餃子・春巻きやシュウマイの皮は?

3章 グルテンフリーメニューの選び方

- ・外食（レストラン・居酒屋）で何を食べる?
- ・中食（コンビニ・スーパー）で何を買う?
- ・内食（手料理）の調味料・食材のそろえ方は?

4章 置きかえ食がくれた贈り物

- ・軟便・肩や背中の凝りの症状が劇的に改善（男性・50代）
- ・グルテンカットは趣味のゴルフに好影響（女性・50代）
- ・ダイエットに成功 内臓の数値もオールAに改善（男性・50代）

5章 海外と日本のグルテンフリー事情

プロアスリートや元・アメリカ大統領も実践
グルテンフリー食品の規模は年々拡大
ホテル・航空会社などの嬉しいサービス
米粉の「ノングルテン」から表示スタート
グルテンフリー・アレルギーフリー商品が少しずつ...

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社スペースシャワーネットワーク 書籍出版事業部

編集・宣伝担当：岩崎(iwasaki@spaceshower.net)

TEL 03-6234-1222 <http://books.spaceshower.net>