

こんなに楽でいい！ ごはんもOK！ ビールもOK！

疲れのない体をつくる 疲れのない食事



2018年12月28日(金)発売 (PHP 研究所) 1,400円(税別)
一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事 柏原ゆきよ
(『お腹からやせる食べかた』ほか 著者累計 10万部超え)

公式HP・YouTubeチャンネルは
「柏原ゆきよ」を検索！

柏原ゆきよ

検索

1. 「心と体の疲労」「メタボ」を解消
ストレスオフ食事術
2. 制限する食事から、基本に立ち返る
食の原理原則
3. 仕事の生産性が高まる！
ごはんのみそ汁の効果的な食べ方
4. 運動なしでメタボが改善！
シンプルライフのすすめ
5. できるビジネスリーダーが実践する
脳が喜ぶ習慣
6. 組織を変える！業績を上げる！
元氣化プロジェクト



日本人を対象にしたエビデンスを重視し、長期的な健康の実現という観点から検証した結果、多くの日本人には「ごはんのみそ汁中心の食生活」が最適であるとの結論は疑いようがありません。一方で、過度な糖質制限、サプリメントやプロテインなどの健康イメージが引き起こす健康被害の実態から気づくべきことがあります。一般的によいとされる健康情報に対する捉え方が変わることでしょう。

本書では、人生100年時代を元気に生き抜くために知っておくべき、身体機能と脳機能を維持するための食との関わり方をご提案しています。現代人に最も必要なのは、疲れもストレスもなくするためのストレスオフな食生活＝「オフ食」という発想。仕事のパフォーマンスを上げ、人生の質を高めつつも、楽しく実現したい！そんなわがままな人に向けた、成功メソッドです。

【柏原ゆきよの講演・取材・研修のお問い合わせ】 一般社団法人 日本健康食育協会 事務局
TEL: (平日 10-17時) 03-5919-7337 FAX: 03-5919-7336 MAIL: info@jhe.or.jp