

～結婚13年目にして第一子誕生。出産までのすべてがここに！～

『森三中・大島美幸の 日本一、明るくまじめな妊活本！』

女性のからだの悩みに応える本を多数刊行してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、7月21日(火)に『森三中・大島美幸の日本一、明るくまじめな妊活本！』を発売いたします。本書は2013年より健康情報誌『からだの本』(小社刊)の連載「大島美幸の妊娠力向上委員会」で、大島さんが委員長となって取り組んできた様々な妊活をまとめたもの。さらに、二度の流産を乗り越え、妊活休業、不妊治療を経て、妊娠から出産に至った13年間の心情も赤裸々に綴られています。



～夫婦仲よく、協力し合う「ラブ妊活」のススメ!～

『森三中・大島美幸の日本一、明るくまじめな妊活本！』内容紹介

～「妊娠力向上委員会」とは？～

「不妊治療の前にできること、しかも自分が気持ちよくて楽しいこと」を委員長の大島さんが読者に代わって体験することを目的に、『からだの本』で発足。「もっと前向き」な妊活をめざして、2013年から2015年まで活動。

プロローグ 赤ちゃんが欲しい

■手記「私の妊活」初めての妊娠、そして流産／二度目の流産／妊活休業の決断

■友達みたいな、親戚みたいな、「相方」の妊活

相方・大島さんの妊活を、既婚の村上知子さん、独身の黒沢かずこさんは、それぞれどう受け止めていたのか。ここでしか読めない、森三中の3人による笑いにあふれたぶっちゃけトーク！

第一章「明るい妊活、はじめました！」

■大島委員長、〇〇にゆく。

妊娠力にいいとされるアレコレを実際に体験。大島さんならではの体当たりレポートです！

子宝ヨガ／よもぎ蒸し／鍼灸院／薬膳教室／骨盤ケア／アロマセラピー／漢方薬局



子宝ヨガ



よもぎ蒸し



薬膳教室

■私がハマった妊娠力セルフケア ほか

第二章「まじめな妊活、勉強します！」

■大島委員長、〇〇を学ぶ。

妊娠力にまつわる疑問を大島さんがその道のプロに質問。ちょっと聞きにくい〇〇も解決！

不妊検査／女性不妊の原因／基礎体温とタイミング法／不妊治療／年齢と妊娠力の関係／体形と妊娠力の関係／男性不妊

たとえば……「不妊検査のソボクな疑問」

生理中に行ってもいいの？ → 予約がとれた日優先でOK

期間と費用は？ → 2カ月、2万5000円前後

■不妊治療、大島さんの場合

どんな治療が行われたの？ 担当医のアモルクリニック院長・児島孝久先生との対談を収録。

■大島委員長の妊活ストレス 110番 ほか

第三章「そして、妊娠、出産！」

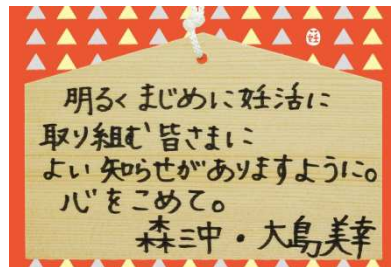
- 手記「私の妊活」 妊娠がわかった日／まだまだ不安……、妊娠初期／待ってました！安定期
- 大島さんちの赤ちゃん準備リスト
- 手記「私の妊活」 やっと会えたね、赤ちゃん！
- あとがきにかえて

『森三中・大島美幸の日本一、明るくまじめな妊活本！』

7月21日(火)発売 1111円(税別)

A5判、アジロ、カバーつき、総ページ132ページ

※本書は、『からだの本』vol.17～vol.25に掲載された「大島美幸の妊娠力向上委員会」をもとに、
新たな原稿を大幅に加え再編集したものです。



【特別付録】子宝絵馬&赤富士 大島さん直筆 妊活お守りカードつき！

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報部 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434