

ちょっとした**自分メンテナンス**で、**不調予防と改善、免疫力アップ!**

がんばらないから続けられる漢方入門!

**Dr. クロワッサン**  
ドクター



マガジンハウス編  
定価: 980円(税込) 978-4-8387-5397-0

いつもの食材にスーパーでも手に入る漢方食材を加え簡単に作れる、常備菜や万能調味料を中心に紹介。今日から、すぐに始められる漢方に根ざした健康生活で、不調しらず、免疫力がアップ。

不調が消える、**ふだん漢方**

認知症を予防するためにも重要なことは毎日の食事です。

最新版 白澤卓二さんが提案する

**100歳までボケない101のレシピ。**

認知症治療と研究の第一人者 白澤卓二 監修

いつかはボケてしまうかも、と不安になりつつも、好きなものばかり食べたり、自己流ダイエットや粗食を続けている人はご用心。健康長寿を目指すためにはなによりも毎日の食事が大切です。医師・白澤卓二さんが最新の知見を元にレシピを監修。

**Dr. クロワッサン**  
ドクター



定価: 980円(税込)  
978-4-8387-5401-4

健康づくりに欠かせない

69のツボを体の部分別にわかりやすく紹介。

最新版

**クロワッサン**  
特別編集



マガジンハウス編  
定価: 880円(税込)  
978-4-8387-5392-5

かぜ、季節の変わり目の不調、肩こり、腰痛、頭痛、消化器系の不調、更年期の諸症状に効果的なツボを網羅。

写真、図、文字が大きく見やすい!

体のツボの大地図帖

マガジンハウス 〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 読者サービスセンター ☎0120-797-300 書店、インターネット書店でお求めください。

0200312  
読売新聞半5  
3/18夕刊掲出  
168×188mm (N-size)