

報道関係各位

株式会社マガジンハウス

専門医が教える5つの法則 「腹やせ」が糖尿病に効く！

福田正博 著

名医として知られる福田正博医師による
糖尿病を自分で予防・克服するための
オリジナル対策術がぎゅっしりつまっています

■ 新刊書籍発売のご案内

「食べ方」、「糖尿病ウォーキング」、「腹やせ」。誰でも、いつでも、今すぐにできる実践法がぎゅっしりつまった、『専門医が教える5つの法則「腹やせ」が糖尿病に効く！』を9月15日に発売します。

御社の媒体でのご紹介をぜひご検討いただきたく、
ここにご案内申し上げます。

書籍紹介コーナーのほか、著者インタビューなどのご取材依頼、読者プレゼントなどもお気軽にお問い合わせくださいますよう、よろしくお願いいたします。表紙写真をデータでご用意しておりますので、お申し付けください。



概要

- ・書名 専門医が教える5つの法則 「腹やせ」が糖尿病に効く！
- ・著者 福田正博
- ・定価 1365円（税込）
- ・版型 A6版 209ページ
- ・発売 2011年9月15日
- ・発行 マガジンハウス

目次

糖尿病を乗り越える5つの法則とは!? はじめにに代えて

第1章 誰でもわかる! 糖尿病の正体

第2章 自分の体を知る

腹囲、肥満度、1日の摂取カロリーを計算して目標を設定しよう

第3章 誰でもすぐにできる!

「食べ方」を工夫して血糖値を下げる方法

第4章 「糖尿病ウォーキング」は予防・改善の特効薬

第5章 糖尿病に効く「腹やせ」の極意

第6章 ドクターモグのQ&A 糖尿病の治療薬豆知識

内容

5つの法則とは、「糖尿病を知る」、「自分の体を知る」、「食べ方を工夫する」、「ウォーキングをする」、「腹やせを実現する」。このシンプルな法則にしたがって各章が展開され、読み進めるうちに何がどう糖尿病対策に有効なのか、どうすればよいのかがすらすらと分かる構成になっています。

糖尿病初期～中期・予備群、メタボリックシンドローム、親族に糖尿病の方がいて「私も糖尿病かもしれない」と不安に思う方たちへ、糖尿病改善のために、自分で、誰でも無理なく、読んだその日からできる食事と運動のアイデアをあますところなくご紹介。真に実用的で、気軽に読めて分かりやすい糖尿病対策の本です。

自分でできるチェックシート付き!

- ・糖尿病かもしれない度チェックシート
- ・肥満度簡単計算シート
- ・簡単! 1日の摂取カロリー計算シート
- ・内臓脂肪減少計算シート
- ・ウォーキング記録シート ほか、多くの「自分の体を知る」ためのチェック&計算図版を掲載!

著者紹介

福田正博 ふくだ・まさひろ

1956年大阪府生まれ。大阪府内科医会会長。日本糖尿病学会専門医。大阪府内科医会推薦医。ふくだ内科クリニック院長。医学博士。滋賀医科大学卒。大阪大学附属病院第四内科入局の後、米ハーバード大・ジョスリン糖尿病センターに留学。帰局後、総合病院の内科部長を経て、'96年に糖尿病外来専門の「ふくだ内科クリニック」を開院。ドクターモグの愛称で親しまれ、『AERA 増刊 日本初! かかりつけ医を探すガイド 日本の家庭医 1435人』(朝日新聞出版)、『迷ったときの医者選び関西』(角川コミュニケーションズ)、『週刊現代』(講談社)、『美的』(小学館)、『ハナコウエスト』(マガジンハウス)など、マスコミで紹介されること多数、名医として著名な存在。平易なことばで分かりやすい説明をする人情派ドクターとして、医療界、患者さんらに人気を博している。得意のドクターモグ川柳も好評。

本件に関するお問い合わせ先 株式会社マガジンハウス

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 <http://magazineworld.jp/>

第一書籍編集部 田中直 TEL:03-3545-7030 FAX:03-3546-9112 tanakas@magazine.co.jp