

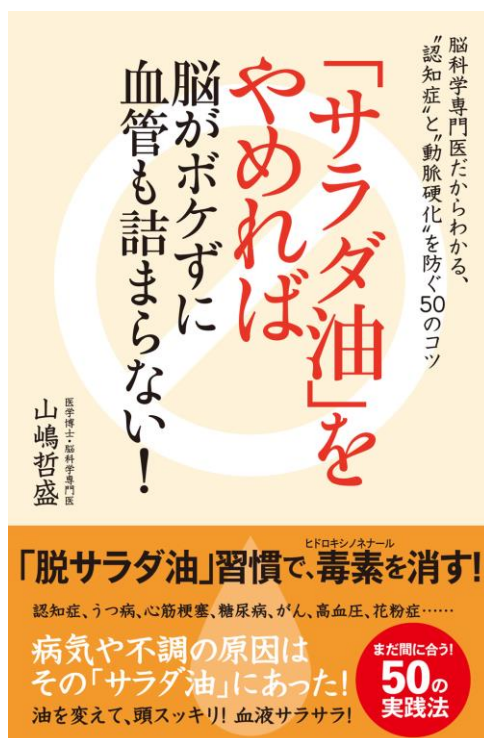
報道関係各位

発行：株式会社ワニブックス

構成・編集：株式会社ユンプル

## 「サラダ油」をやめれば脳がボケずに血管も詰まらない！

医学博士・脳科学専門医 山嶋哲盛 著



脳科学専門医が教える、

「脱サラダ油」習慣で病気や不調が消える！

サラダ油が生む「毒素」を避けることで、「もの忘れ」や「うつ」を防いで、血管をしなやかに保つことができます。糖尿病や高血圧、脂質異常などの生活習慣病、花粉症やアトピー、鼻炎などのアレルギー症状にも対抗する「脱サラダ油習慣 50のコツ」とは!?

金沢大学病院の医学博士で脳科学専門医の山嶋哲盛氏が、その具体的な実践法をまとめた実用書『サラダ油をやめれば脳がボケずに血管も詰まらない！』を11月28日に発売します。

貴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させていただきますよう、何卒よろしくお願いいたします。

### 目次

- 1章 今すぐできる！ サラダ油をやめて、脳と血管を守る 10 の習慣
- 2章 これだけは知っておきたい「油」の新常識  
～頭と体にいい油、病気になる油～
- 3章 Dr. 山嶋式 脳と血管を若く保つ「脱サラダ油」生活
- 4章 認知症を未然に防ぐ！ 早期のアルツハイマー病を自分で発見、自分で対策
- 5章 「健康油」であらゆる病気を遠ざける

## 内 容

「認知症、うつ病、脳梗塞、糖尿病、がん、高血圧、花粉症……など、ヒトの病気や不調は、サラダ油を変えることで、完治、改善、予防することができる」という山嶋理論は、国際ジャーナル誌に論文発表され、表紙絵を飾った実績を持ちます。本書では、その理論に基づき、山嶋医師が研究と臨床の現場で得た健康メソッドをわかりやすく披露します。

「どの油に変えたらいいのか?」、「サラダ油は、どんな食品に使われているのか?」、「脳の働きに良い食習慣とは?」などの疑問を解決し、誰もが今すぐできる、「食用油を変えて、脳と血管をしなやかに保つ方法」について解説、紹介します。

### まだ間に合う! 誰もがすぐにできる! 脳と血管を守る50のコツ

- 「1cc=10円程度」のオリーブオイル、ごま油、こめ油、えごま油を買う
- 油は封を開けたら、ひと月で使いきる
- 外食には、和食、南イタリア料理、インド料理を
- 食べてもいいポテトチップスはこれ!
- 記憶力アップ、イライラ緩和におすすめの油とは!?
- 脳を老化から守るために50歳からすべきこととは!? など

## 概 要

- ・ 書名 「サラダ油」をやめれば脳がボケずに血管も詰まらない!
- ・ 著者 山嶋哲盛
- ・ 定価 1100円(税別)
- ・ 版型 四六変型判・並製 224ページ
- ・ 発売 2014年11月28日
- ・ 発行 ワニブックス

## 著 者 紹 介

### 山嶋哲盛(やましま・てつもり) 医学博士/脳科学専門医

金沢市生まれ。1975年金沢大学医学部卒業、1979年金沢大学大学院医学系研究科修了。現在、金沢大学大学院医薬保健学総合研究科・再生脳外科科長をつとめ、また金沢大学病院、南ヶ丘病院にて、「高次脳機能障害」専門外来で、アルツハイマー病の早期発見の診療を行う。

「サラダ油の摂取が、認知症、うつ病、動脈硬化、糖尿病などを引き起こす原因である」と警鐘を鳴らす著書、『そのサラダ油が脳と体を壊してる』、『認知症が嫌なら「油」を変えよう』(以上、ダイナミックセラーズ出版)が累計6万部を超えるヒットとなっています。

本書は、著者の最新刊にして、待望の実践書です。

### 本件に関するお問い合わせ先

株式会社ワニブックス 広報宣伝部 TEL: 03-5449-2737 FAX: 03-5449-2722  
〒150-8482 東京都渋谷区恵比寿4-4-9 <http://www.wani.co.jp>

