

ハーバード大の研究でわかった ピーナッツで 長生き！



慶應大学医学部教授 井上浩義 著

○定価(本体 1300 円+税) 2019 年 5 月 31 日発売

ピーナッツは世界が注目する最強の食材！

生活習慣病による死亡リスクが 20%低下！

ピーナッツを食べると太る？ ニキビ・吹き出物がでる？ 鼻血がでる？これらは全部誤解！
ナッツの中でも抗酸化力はダントツ！薄皮に含まれるポリフェノールが体を若返らせる！
つまり、ピーナッツを食べると長生きできるのだ！ 安価で続けやすく、ハーバード大学も大注目する
ピーナッツの長生き効果のすべてを慶應大医学部教授が徹底解説。

- 1章 ピーナッツを食べると…「健康、キレイ、長生きできる」「健康にいい」「動脈硬化の予防になる」「糖尿病の予防になる」「肝機能がよくなる」「便秘が治る」「ダイエット効果がある」「肌がツヤツヤになる」「夫婦仲がよくなる」。
- 2章 ピーナッツ「常識のウソ」
・太る⇒ウソ。 ・ニキビ・吹き出物の原因⇒根拠なし。・鼻血が出る⇒根拠なし。
- 3章 アーモンドよりピーナッツがおススメ。10の理由
- 4章 いつ？どれくらい？長生き効果が最大になる「医学的に正しい食べ方」とは。
- 5章 主菜からおつまみ、デザートまで「ピーナッツメニュー」簡単レシピ集



いのうえ・ひろよし 1961年福岡県出身。慶應義塾大学医学部教授。医学博士、理学博士。九州大学理学部化学科卒業。同大学院理学研究科博士課程修了。ナッツやえごま油など「健康によい油」の有用性研究の第一人者。あさイチ（NHK）などテレビ出演多数。著書に『知識ゼロからの健康オイル』（幻冬舎）、『カカオでからだの劣化はとまる』（世界文化社）、『食べても痩せるアーモンドのダイエット力』（小学館 101 新書）等多数。