

書籍概要



【タイトル】	『動脈硬化と突然死の知られざる原因! 「小型 LDL コレステロール」の怖い話』
【著者】	寺尾 啓二(てらお けいじ)
【判型】	A5 判(左右 148×天地 210mm)
【ページ数】	160 ページ
【定価】	本体 1,600 円 + 税
【ISBN】	978-4299006226
【発売日】	2020 年 6 月 12 日
【発行】	宝島社

【ご参考紹介文】

生涯、健康に生きるためにあなたが今日からできることは？

狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、隠れた健康リスク、あなたは大丈夫？

新型コロナウイルス感染が重症化しやすいのは、動脈硬化ほかの疾患を持つ人！

スーパー食物繊維 オリゴ糖が予防のカギ！

小型 LDL コレステロールなどをキャラクター化したイラスト入り

健康診断でよく指摘される高血圧、脂質異常症…。生活習慣病のリスクといわれる「コレステロール」の新常識を解説します。最近の研究結果では総コレステロール値ではなく、小型 LDL コレステロールが「真の悪玉コレステロール」であることがわかってきました。最新データをわかりやすく解説し、著者独自の切り口である「ヒトケミカル」とオリゴ糖による効果や食事法、生活習慣をイラストや図版を交えてわかりやすく紹介する一冊です。

【本書の構成】

はじめに / 序章 生活習慣病とは / PART1 狭心症、心筋梗塞、脳梗塞・・・怖い動脈硬化の本物のリスクとは？ / PART2 小型 LDL を減らすには / PART3 今日からできる！健康寿命をのばす食生活 / PART4 本物の健康を手に入れる 運動・生活の特効習慣

【著者・寺尾啓二プロフィール】

1957 年、岡山県生まれ。1986 年、京都大学大学院工学研究科博士課程修了。ドイツワッカーケミー社勤務を経て、2002 年に株式会社シクロケムを設立。環状オリゴ糖に関する数々の研究成果は、グループ会社である株式会社コサナのヒット商品「難消化性 オリゴ糖」(機能性表示食品)にも活かされており、11 年からは株式会社コサナの代表取締役社長も兼任。06 年、東京農工大学客員教授。12 年 4 月からは神戸大学医学部客員教授、神戸女子大学健康福祉学部客員教授。令和元年モンゴル国立大学客員教授。著書に「本当は健康寿命が短い日本人の体質(宝島社出版)」「一生モノの美肌になる！最高の食べ方図鑑(宝島社出版)」などがある。