

# 食べて寝て下げる！ 血糖値コントロールの新常識！

12/8(土)  
中日新聞  
広告掲載決定！

## 血糖値は 食べて下げる寝て下げる

医師 田中 俊一  
管理栄養士 浅野 まみこ

46判ソフト  
本体1,300円＋税  
ISBN978-4-7762-0983-6



**正しく食べて寝て、体の  
「燃やす力（代謝力）」を上げれば  
頑張らなくても血糖値はみるみる下がる！**

### ◆「燃やす」食事力

- …腸内環境を整えて、燃やす土台をつくろう  
(例:「高カカオチョコレートがきれいな腸をつくる」)
- …消化力を高める食べ方をする  
(例:「味の無いモノ」が噛む習慣につながる)

### ◆「燃やす」睡眠力

- …質のいい睡眠で胃腸力を強化する！  
(例:ぐっすりのカギは抱き枕の横向き睡眠)

### ◆「燃やす」生活習慣力

- …きつい筋トレは必要ナシ！「ながら運動」で代謝をあげる  
(例:いつでもどこでも「その場足踏み」で基礎代謝UP)

◆著者プロフィール:田中俊一  
医学博士。横浜市立大学客員教授専門は、内科、糖尿病、睡眠治療など。横浜を中心にクリニック7つを開業し、睡眠障害や糖尿病をはじめとする生活習慣病治療を行っている第一人者。「世界一受けたい授業」「ヒルナンデス」など、メディアへの出演も多数。

◆著者プロフィール:浅野まみこ  
管理栄養士。総合病院、企業カウンセリングにて糖尿病の行動変容理論をベースに1万8千人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、食育活動やレシピ開発、をはじめ講演、イベントなど多方面で活躍中。NHK「おはよう日本」、フジテレビ「バイキング」など、メディアや雑誌にも多数出演。

\*ご注文いただいた冊数は調整が入る場合がございます。予めご了承ください。

FAX 03-5425-6770 TEL 03-5425-6626

注文	貴店印	<b>血糖値は 食べて下げる寝て下げる</b> 田中俊一、浅野 まみこ 46判ソフト 本体1,300円＋税 ISBN: 978-4-7762-0983-6	拡材のご希望 (Oをつけて下さい) A4パネル POP
	ご担当者名 様 ご注文数 冊		
注文	25万部突破の ベストセラー！	ズボラでも血糖値がみるみる下がる57の方法 板倉弘重 新書サイズ 本体952円＋税 ISBN: 978-4-7762-0706-1	