

# 「正しい情報を見抜く目」をもち、 じぶんの健康は じぶんで守る。

待合室にも  
おすすめ！

## 知らなかった！ からだに良いもの悪いもの ポイント20

自分で  
がんや血管障害は予防できる！

〔著〕門倉 義幸



『新聞クイント』で好評を博した連載が初の書籍化！

食の安全や健康のあり方など、予防医学に造詣の深い医師がわかりやすく解説  
自分自身の生活習慣を見直すきっかけになり、健康教育にも使える1冊！

## じぶんの健康はじぶんで守る。

QUINTESSENCE PUBLISHING  
クインテッセンス出版株式会社

患者さんとの  
コミュニケーションツールに！

患者さんの健康教育に！

自分自身の  
生活習慣を見直すきっかけに！

『新聞クイント』で  
大好評だった  
Dr. 門倉の連載に  
大幅加筆！



著者プロフィール

門倉義幸 かどくら・よしゆき  
医師・昭和大学横浜市北部病院 耳鼻咽喉科 准教授

『新聞クイント』で好評を博した連載を修正・加筆し、初の書籍化！ 空気や食の安全、オススメの食材・飲み物、喫煙の弊害、運動へのこだわりなど、予防医学に造詣の深い医師がテーマごとにわかりやすく解説。自分自身の生活習慣を見直すきっかけづくりとして活用できる内容となっています。また、来院する患者さんとのコミュニケーションツールや健康教育にも使える1冊となっています。医院の待合室図書としてもオススメです。なお、巻末には医療従事者向けに論文を多数掲載し、より詳しく学べる構成となっています。



予防医学に造詣の深い医師がテーマごとにわかりやすく解説。  
 自分自身の生活習慣を見直す  
 きっかけづくりとして活用できる内容！



## Contents

- Point 1 **空気の安全 (その1)**  
健康のためにもっとも大切なこと
- Point 2 **空気の安全 (その2)**  
サードハンドスモーク (三次喫煙) ってなに？
- Point 3 **食の安全について (その1)**  
今すぐに私たちにできること
- Point 4 **食の安全について (その2)**  
良い油と悪い油の話
- Point 5 **食の安全について (その3)**  
血管を大切にしよう
- Point 6 **調理方法にこだわる**  
AGES、アクリルアミドに注意
- Point 7 **オススメの食材 (その1)**  
スーパーフードの発酵食品に注目しよう
- Point 8 **オススメの食材 (その2)**  
自然栽培の野菜を知っていますか？
- Point 9 **オススメの食材 (その3)**  
甘いものが食べなくなったらチョコレートがオススメ
- Point 10 **オススメの飲み物 (その1)**  
コーヒーの適量と人体への作用
- Point 11 **オススメの飲み物 (その2)**  
日本人9万人の調査結果について
- Point 12 **お酒は発がん物質？！**  
アルコールは適量を楽しみましょう！
- Point 13 **運動にこだわる (その1)**  
貯筋と貯骨のススメ
- Point 14 **運動にこだわる (その2)**  
効率の良い運動とダイエット  
ジョギングは寿命が3年延長します！
- Point 15 **睡眠とクスリ**  
薬に頼らないライフスタイルの構築
- Point 16 **東洋医学に注目しよう**  
東洋医学「漢方薬」や「鍼灸治療」の効果
- Point 17 **子どもの健康**  
子どもが病気になるよう親が知っておくべきこと
- Point 18 **クスリはリスク？**  
禁煙して薬をきちんと効かせましょう
- Point 19 **がんの予防について**  
頭頸部がんを100%予防する方法
- Point 20 **ノドの筋力アップ**  
肺炎を予防する体操
- Omake 1 **禁煙する方法**  
あなたの大切な方に禁煙をススメましょう
- Omake 2 **受動喫煙と悪性疾患**  
論文から読み解く受動喫煙の害
- まとめ 「正しい情報を見抜く目」をもちましょう！
- 参考文献 もっと詳しく知りたくなったら調べてみましょう！

きりとり線

注文書

知らなかった！ からだに良いもの悪いものポイント20

モリタ商品コード:208050782

冊注文します。

●お名前	●貴院名	●ご指定歯科商店
●ご住所 (〒 )		
●TEL	●FAX	

支店・営業所

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。  
 ※ご指定歯科商店がない場合は送料を頂き、代金引換宅配便でお送り致します。