



ASCII MEDIA WORKS

## 新刊のご案内

報道関係各位

2012年 8月吉日  
株式会社アスキー・メディアワークス

おじさんと言わせない健康なカラダの作り方がここにある。

### 専門医が教える 糖尿病食で健康ダイエット

福田正博 著

株式会社アスキー・メディアワークスでは、健康的に若々しく生きるための究極「腹やせ食」ダイエット法を紹介した、『専門医が教える 糖尿病食で健康ダイエット』を8月10日(金)に発売します。「角川・ブックウォーカー」から、**電子書籍も同時発売**です。

御社媒体でのご紹介をご検討いただくと幸いです。書籍案内のほか、読者プレゼント、本書に関する著者への取材など、お気軽にお問い合わせください。よろしくお申し込み申し上げます。

おじさんが「腹やせ」を実現してメタボから脱出する方法を、  
糖尿病専門医・大阪府内科医会会長の福田正博氏が懇切丁寧に解説！

#### ●「かっぷくがいい」のは男らしくない

男性の体型をさして、「あの人はかっぷくがいい」という表現があります。男性にとって、特におじさん世代にとってそれは褒め言葉で、「貫禄がある」、「男らしい」という意味合いにとられることが多いのではないのでしょうか。ですが、「かっぷくがいいですね」とか、「貫禄がありますね」と言われたら、これからはまず、鏡の前に立って、ご自身の体型を見つめてください。

おなかの出っばりを洋服でごまかそうとしてもごまかしきれない人は、すでにお腹回りのサイズはメタボの診断基準を満たしていると推測されます。

かっぷくがいいというのは、今の時代においては、もはや男らしいことではありません。誰かにそう言われたら、顔で笑って心でメタボかも、と思ってください。そして家に帰ったら、これを機にお腹回りをメジャーで測ってみましょう。「測らなくても分かっている」と不機嫌になったり、「そんなの、もういいヨ」などと面倒がらずに、今こそ、健康を顧みるよい機会だと考えてください。

#### ●「腹やせ食」は粗食ではない

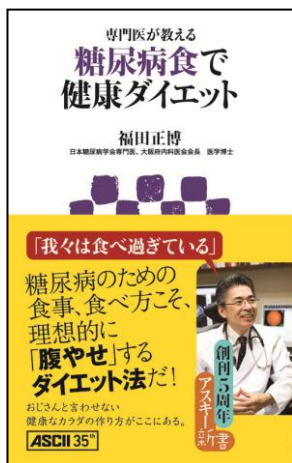
糖尿病のための食事が、粗食である必要はまったくありません。「腹やせするための食事」とは、一般にイメージされる病気のための特別な治療食のことではないのです。「おいしいものが食べられないのでは……」と不安に思われている皆さん、どうかご安心ください。そして、「病気になって薬で満腹だ」などという事態になる前に、日々の食生活を改めることから始めましょう。

## ●我々は、食べ過ぎている

今の時代、日本人は、食べ過ぎています。「腹やせダイエットとは、食べ過ぎている量を、自分の身長、体重、生活に応じた適切な量にすること」「栄養バランスが整った食事をする事」です。

そして、「食生活を通してこれらを継続し、自分の体に覚え込ませるようにしていくこと」。それだけです。面倒なことは何もありません。「病気になるぐらいなら、今からでも腹やせをしよう」。人生の難局を乗り越えてきた、生きる困難さを知るおじさん世代だからこそ、そう思うだけで実践はついてくると思うのです。

### ■本書概要



書名：専門医が教える  
糖尿病食で健康ダイエット

著者：福田正博

判型：新書判

ページ数：192 ページ

定価：780 円(税込)

ISBN：978-4-04-886766-5

発行：株式会社アスキー・メディアワークス

書店発売日：2012年8月10日(金)

### ■目次

- はじめに 糖尿病食で健康的にダイエットすることの勧め
- 第1章 忙しい、面倒くさがるの、おじさんでも分かる「腹やせ」術
- 第2章 我々は食べ過ぎている。「腹やせ食」とは
- 第3章 「腹やせ」のための食べ方 朝・昼・夜・夜遅メシ・デザート編
- 第4章 「腹やせ」のための食べ方 外食・コンビニ編
- 第5章 おじさんでもひと目で分かる、「食べる適量」、「飲む適量」
- 第6章 これでは「腹やせ」はできない 勘違いダイエット
- あとがき

### ■著者紹介

福田正博 (ふくだ まさひろ)

1956年大阪府生まれ。滋賀医科大学卒。大阪大学附属病院第四内科入局後、米ハーバード大・ジョスリン糖尿病センターに留学。大阪大学に帰局後、総合病院の内科部長を経て、'96年に糖尿病外来専門の「ふくだ内科クリニック」を開院。現在、大阪府内科医会会長。医学博士。ドクターモグの愛称で親しまれ、名医としてマスコミに紹介されることも多い。『糖尿病は「腹やせ」で治せ！』(アスキー新書)、『専門医が教える 糖尿病ウォーキング！』(扶桑社新書)、『専門医が教える5つの法則「腹やせ」が糖尿病に効く！』(マガジンハウス)ほか著書多数。

#### 報道関係者様からのお問い合わせ先

株式会社アスキー・メディアワークス 宣伝部 担当：矢口、佐々木(衆)  
〒102-8584 東京都千代田区富士見一丁目8番19号 角川第3本社ビル  
Tel:03-5216-8167 Fax:03-5216-8168

#### 一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社アスキー・メディアワークス 編集 Tel. 0570-003030