

女子栄養大学出版部から8月新刊&好評既刊のご案内です

日本人の10~15%がこの症状に悩んでいます！20~40代に多い病気だそうです。男女比は1:1.6とやや女性に多く、男性は下痢型・女性は便秘型が目立ちます。案外類書が少ないのも特徴です。

おかずレパートリー 過敏性腸症候群

たいせつな会議の前に急にやってくる下痢、おなかが張って苦しい便秘。じつはこれ、悩むとよけいにお腹によくないのです。おなかの不調がストレスになって脳に伝わり、そのストレスでお腹が不調になるからです。解決のヒントは「気持ちの切り替え」と「食物繊維」。おいしい料理で気分転換しながら“快腸”を手にしてください！



松枝啓／病態監修
牧野直子／栄養指導
B5半変型／定価1300円(税別)

新刊注文書	貴店印	申し込み数	おかずレパートリー 過敏性腸症候群	
		条件/注文	ISBN 978-4-7895-1868-0	定価 1,300円(税別) 女子栄養大学出版部

注文書	条件/注文	申込数	☆ 好評既刊本 ☆	
☆貴店印☆			冊	過敏性腸症候群の安心ごはん ISBN 978-4-7895-1880-2 定価 1,300円(税別)
			冊	クローン病・潰瘍性大腸炎の安心ごはん ISBN 978-4-7895-1872-7 定価 1,500円(税別)
			冊	クローン病・潰瘍性大腸炎の安心おかず ISBN 978-4-7895-1861-1 定価 1,300円(税別)
			冊	便秘解消の毎日ごはん ISBN 978-4-7895-1881-9 定価 1,300円(税別)

ご注文はこちらまで⇒
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591

TEL 03-3918-5411

※FAX 番号のかけ間違いにご注意ください。メール keigyo@eiyo.ac.jp