

たった
5分!

食べ方を
少し変えるだけで、

糖尿病 心筋梗塞 脳梗塞 認知症 がん

病気になる!

好きなものを
食べ続ける!
をかなえる

梶山 静夫
梶山内科クリニック院長

今井 佐恵子
京都女子大学教授

本

血糖値を下げる「野菜ファースト」の考案者による

一生元気でいられる
最新科学の食事法!

主婦と生活社



「食事30分前の、
たった1杯のトマトジュース」
にも強力な
効果あり!

たった5分!

食べ方を少し変えるだけで、

病気になる!
好きなものを食べ続ける!

をかなえる本

梶山 静夫
今井 佐恵子

主婦と生活社