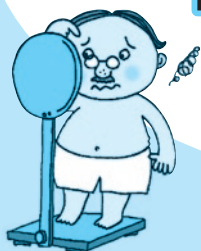


世界中の学者が納得したフレッチャーさんの噛む健康法
ゆっくり噛んで、味わって、健康な体をつくろう

フレッチャーさんの 噛む健康法



文／市来英雄
さし絵／松元祐子

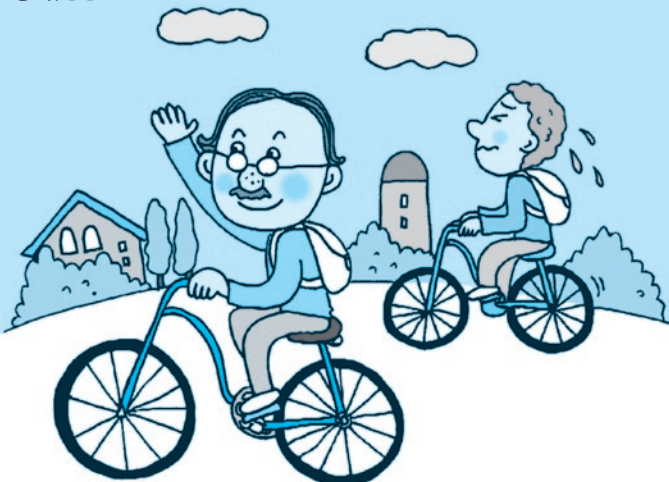
A5判／104頁
2色刷

定価1,995円
(本体1,900円+税5%)
ISBN978-4-263-44270-8

●実在した裕福な時計屋のフレッチャーさんが、体調不良と肥満の悩みから脱却し、いかに健康を取り戻したかを童話風にした読み物です。小学校高学年から楽しく興味深く読めるように、むずかしい漢字にはルビをふりました。

●みずから体験し、学び、考え、努力して大発見した「噛む健康法＝フレッチャーイズム」を通して、子どもたちは食育が実践でき、メタボ時代の大人にはそれこそ必読の書です。世界中の学者や研究者がびっくりし、納得したフレッチャーさんの「噛む健康法」からは、わずかな食事量でも十分な耐力・体力が得られ、スリムで健康な体を獲得できるのですから……。

●好評の待合室シリーズといっしょに、ぜひ待合室にも置いてください。



C O N T E N T S

序 フレッチャーさんと私

- ・ちょっと調子が変わぞ
 - ・フレッチャーさんの失望と反省
 - ・フレッチャーさんと日本
 - ・治療に専念するために外国へ
 - ・ブラッドストーン首相の健康法
 - ・自分の体を実験台として研究する
 - ・身体に奇跡が起こった
 - ・「噛む健康法」虎の巻一本当の食べ方12条
 - ・外国に飛び出したフレッチャーさん
 - ・200キロの自転車走行に挑戦
 - ・きたえた筋肉は、正しい養生をすれば衰えない
 - ・ケンブリッジ大学での検証
 - ・生まれ故郷では、にせ学者呼ばわり
 - ・有名教授も叫んだ「信じられない！」
 - ・「自分を実験対象に」と申し出る
 - ・一流選手よりもよい成績を出す不思議な力
 - ・握手を求めたチッテンデン教授
 - ・ベルツ先生の日本人生活の観察記録
 - ・体験談を出版
 - ・3枚の写真
 - ・ようやくかなった日本再訪
 - ・盛んだった「よく噛んで食べる」運動
 - ・ヨーロッパやロシアの信奉者たち
 - ・フレッチャーさん、ボランティアに尽くす
 - ・フレッチャーさんの死
 - ・現在の日本と「噛む健康法」
- 著者による「解説編」

医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10 TEL.03-5395-7630 FAX.03-5395-7633 <http://www.ishiyaku.co.jp/>