

■ 著「食事でかかる新型栄養失調」(小若剛一・国光美由著)

コンビニやスーパーの弁当や惣菜、レトルト食品な



どの加工食品中心の食生活を続けた結果起きる心身の不調を、著者は「新型栄養失調」と名付けた。水煮や冷凍の加工の過程で、体に

必要なミネラルが逃げだしてしまうのが主な原因という。様々な加工食品について、ミネラルの実測値を調べて公開。ミネラル不足を

解消したところ、健康を取り戻した事例も紹介され、何をどう食べれば良いかがよくわかる。

(三五館、1400円税別)