

「食べて、動いて、ととのえて！猛暑に負けないカラダの作り方

体調管理・夏バテ対策 本ご紹介

企画・著者取材ご検討のお願い



夏本番、なんだか体が重い…。それ、もしかしたら“夏バテ”かもしれません。そんなあなたに届けたいのは——読むだけで体の整い方がわかる“体調管理の本”。専門家が教える睡眠法、医師がすすめる食事法、そして、毎日続けられる“ズボラ健康メソッド”。この夏、書籍から始める新習慣で、暑さに負けない体づくりを始めましょう！企画・著者取材のご検討、ぜひよろしくお願いいたします。

夏はとにかく体調を崩しやすい季節

高温多湿は体にとってストレス

気温が高くなると、汗をかいて体温を下げようとしますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調整がうまくいかず、結果として熱が体内にこもり、倦怠感や頭痛・食欲不振を引き起こします。

室内外の寒暖差が自律神経を疲弊させる

夏はエアコンで冷えた屋内と暑い屋外の行き来が多く、交感神経・副交感神経の切り替えが頻繁に起こります。その結果、自律神経が乱れて、寝つきが悪くなったり、内臓の働きが低下したりします。

「冷たいものの摂りすぎ」で内臓が疲れる

アイス・冷たい飲料・そうめんなど冷たい食事ばかりになると、内臓の血流が低下し、消化機能が落ち、食欲不振・下痢・免疫力の低下に。

夏特有の「睡眠の質の低下」

熱帯夜になると寝つきが悪く、深い眠り（ノンレム睡眠）が得られにくい。睡眠不足は翌日の疲れやすさ・集中力低下・情緒不安定を招き、慢性的な体調不良の原因に。

暑さにより「メンタルも疲弊」

暑さや湿気は、脳のパフォーマンス低下を引き起こし、イライラや気分の落ち込みに繋がります。メンタルの不調は食欲・睡眠・行動意欲すべてに波及するため、全身のバランスが崩れます。

「夏の体調管理」本ご紹介①

水分不足・睡眠不足でボロボロ血管に！世界一の心臓血管外科医が教える善玉血液の作り方



夏バテ、熱中症、だるさ——その原因、実は「血液の質」にあるかもしれません。心臓血管外科医・渡邊剛氏による『善玉血液』は、夏に乱れやすい体調の背景にある「血液ドロドロ化」のメカニズムを解説。

特に、睡眠不足や水分不足が血液の濃縮や炎症を引き起こし、全身の倦怠感や免疫力低下に直結することを指摘します。本書では、血液を“善玉化”するための食事・運動・水分補給・睡眠のコツを紹介します。

著者：渡邊 剛（わたなべ・ごう）



ニューハート・ワタナベ国際病院総長。心臓血管外科医・医学博士。金沢大学卒業後、ドイツで心臓外科を学び、32歳で日本人最年少の心臓移植執刀を担当。2005年には日本初の完全内視鏡下バイパス手術を成功させる。2014年に現病院を開院し、心臓ロボット手術執刀数で6年連続世界一を記録。日本ロボット外科学会理事長。ベストドクターズにも継続選出。

世界一の心臓血管外科医が教える
善玉血液の作り方

著者：渡邊 剛/監修：坂本 昌也
あさ出版/1,540円(10%税込)



その夏バテの原因は“機能性低血糖”のせいかもしれません

暑さで食欲が落ちる夏、つい朝ごはんを抜いていませんか？実はそれ、「かくれ低血糖」による体調不良の引き金になっているかもしれません。『「なんだかつらい……」がなくなる かくれ低血糖との付き合い方』では、「異常な眠気」「イライラ」「だるさ」など原因不明の不調の背景にある“機能性低血糖”に着目。睡眠不足や食生活の乱れによって、血糖値が急低下することで、心身に負担がかかる仕組みをわかりやすく解説しています。



著者：岡城 美雪(おかじょう・みゆき)

管理栄養士として指導した人数は延べ2000人を超える。現在は血糖値から体質改善をするスクール運営や講師の育成などを行っている。

「なんだかつらい……」がなくなる
かくれ低血糖との付き合い方
著者：岡城美雪/監修：柳澤綾子
あさ出版/1,540円（税込）



夏の寝苦しさに悩むビジネスパーソン必読の一冊

高温多湿な夜でも快眠を得るための冷房・扇風機の使い方や、夏に適した起床・就寝リズムの整え方など、季節に応じた実践的な快眠スキルが満載。夏の疲れを翌日に持ち越さないための知恵が詰まっています。NTTドコモ、サイバーエージェント、をはじめとする大企業から中小企業まで、計120社、累計6万5000人の悩めるビジネスパーソンの睡眠をサポートしてきた最強のスリープコーチがビジネスの現場で得た最新の「快眠スキル」を一挙公開します。



著者：角谷 リョウ(かどや・りょう)

スリープコーチ。計120社、累計6万5000人の睡眠改善をサポートしてきた上級睡眠健康指導士。認知行動療法や心理学をベースにした独自の睡眠改善メソッドによるサポートを行っており、不眠症レベルの受講者の約70%が「正常範囲」まで改善。

働くあなたの快眠地図

著者：角谷 リョウ
フォレスト出版/定価1,760円（税込）



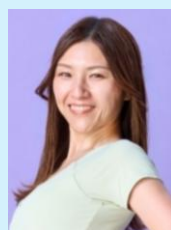
姿勢を正してメンタルも代謝もあげ、夏バテを吹っ飛ばす！

たった1日1分、壁の前に立つだけで、お腹から全身がスッキリやせる！本書では、やせにくい原因となる“悪い姿勢”を整えるシンプルな方法を紹介。「ねこぜちゃん」「ぼこりんちゃん」「だるだるちゃん」という3タイプのNG姿勢に合わせたラクチンアプローチだから、自分にぴったりの改善法が見つかります。

正しい姿勢は、代謝を上げ、呼吸も深くなり、心の安定にもつながるため、夏バテ対策にも効果抜群！

著者：Minori(みのり)

リターンボディダイエット代表。20年以上ぽっちゃり体型に悩み、どん底から自分を変えるために、国家公務員だったが一念発起してニューヨークヘヨガ留学し、壁を使った姿勢改善法を学ぶ。運動嫌いな女性でも簡単に身体を変えるノウハウを「美姿勢メソッド」としてまとめ、「リターンボディダイエット講座」を主宰。受講生はウエスト10cm達成者が続出。



やせ姿勢ダイエット
1分で完全インストール！
1日中勝手にやせ続ける方法

著者：Minori
Gakken/定価1,595円（税込）

著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。上記記載の書影入り他社書籍・著者につきましても担当者様おつなぎいたします。
情報掲載、画像提供の問い合わせ先

あさ出版 古垣(フルガキ)TEL:03-3983-3225090-4424-6911 furugaki@asa21.com
株式会社あさ出版東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階