

食べ物が からだを変える！ 人生を変える！！

食養語録改定版

若杉友子

好評発売中

最新情報
テレビ出演！

3月20日（火）午後7時〜テレビ朝日系全国ネット
「林修の今でしょ！講座」に著者出演！

若杉ばあちゃんの代表作「食養語録」を改訂リニューアル！



ユニークな食養の実践や山間での自給自足的な生活で話題の若杉ばあちゃんが、今本当に伝えたい「食養の知恵」を集大成。野草を使った厳選レシピや伝統的当て法等、実用情報も充実。

本書の内容

- ◆ “食い改め” で日本人の体と心を立て直そう
- ◆ 米・味噌・醤油・梅干しから教わったこと
- ◆ 野草と野菜たちから教わったこと
- ◆ 先人たちから教わったこと
- ◆ ばあちゃんがいま日本人に伝えたいレシピ
- ◆ “口” は災いの元

参考

若杉友子 最近の良書

- 若杉友子の毒消し料理 (PARCO 出版) 9784865062137
- 若杉ばあちゃんの食養相談室 (PARCO 出版) 9784865061710
- 若杉ばあちゃん医者いらずの食養訓 (主婦と生活社) 9784391148398

2月上旬書店販売開始

食べ物がからだを変える！人生を変える！！
食養語録 改訂版 若杉友子 [著]
四六判・並製192頁 定価：本体1300円＋税
ISBN: 978-4-909542-00-7 C0077

取扱い取次：八木書店 条件：注文（返品可）トーハン・日販・大阪屋栗田など他帳合からも注文できます。

八木書店→貴店帳合の取次店、のルートで納品。返品は、貴店帳合の取次店から八木書店経由で弊社に戻ります。逆送トラブル防止のため、FAXにて返品了解依頼書をお送りください。

FAX 03-6205-4107

貴店印	若杉友子 [著]		五月書房新社
	食べ物がからだを変える！人生を変える！！ 【食養語録 改訂版】		
ご担当者様	冊	ISBN: 978-4-909542-00-7 C0077 定価：本体1300円＋税	



五月書房新社

〒105-0003 東京都港区西新橋 2-8-17 平家ビル 2F

TEL: 03-6268-8161 FAX: 03-6205-4107

E-mail: info@gssinc.jp

営業担当：鶴飼