

新刊情報

『やめる美容』 友利新著

2020年3月25日発売／定価：本体1300円＋税／光文社刊

女医・友利新が伝える、シンプルで無駄のない美容と健康の基本。

むだな美容法をやめてもきれいになる“美容断活”をお教えします。

世の中には、たくさんの美容法や食事法があります。
しかし、その中にはほとんど意味のないもの、
やるほどに逆効果になってしまうものもたくさん……。
新しいことを始めるよりも、間違った行動を「やめる」ことで、
あなたの体はちゃんと美しくなります。

★この本で「やめる」ことを推奨しているのは……★

コンビニサラダはやめる！

忙しい日にはコンビニでサラダを買って野菜をチャージ……。しかし選び方や食べ方によっては、老化の促進につながってしまうかも？ 食事の意外な落とし穴を考えます。

サラダチキンはやめる！

高たんぱくで手軽なダイエット食として人気のサラダチキン。なんと、食べすぎると肌がくすむ！？ 良かれと思って食べているその食品も、体にとっては逆効果かもしれません。

油ものの翌日は油を控える、をやめる！

焼肉、揚げ物、中華料理。こってり油っぽい食事の翌日はあっさりした食事を選びがちですが、そんな日にこそたっぷり取るべき油がある？ 知っておきたいオイルの新常識！

何よりもまずは“頑張ること”をやめ、「やめる」の扉を開きましょう。



著者紹介

友利新(ともりあらた)

医師(内科・皮膚科)。沖縄県宮古島市出身。東京女子医科大学卒業。同大学病院の内科勤務を経て皮膚科へ転科。現在、都内のクリニックに勤務する傍ら医師という立場から、美容と健康を医療として追求し、美しく生きるための啓蒙活動を雑誌・TVなどで幅広く展開。書籍の執筆や講演会なども多数行っている。2004年第36回準ミス日本。2016年第9回ベストマザー賞【経済部門】受賞。子育て応援・ママ応援大使。三児の母。

Instagram @aratatomori

Twitter @ArataTomori

ブログ <https://ameblo.jp/arata1107/>

章立て紹介

第1章 食べ方の基本

食は美と健康を作ります。「やめる」前にまず正しい食について知りましょう。一気にではなく少しずつでも、見直すことが大切です。

第2章 オイルのやめ方、選び方

キレイで元気であるためには、オイル選びが重要です。いつものオイルをやめるだけでも、あなたの体は変わるはずです。

第3章 やめるべき20の習慣

日常生活で知らず知らずやりがちなNG習慣を集めました。何かをするのは難しくても、やめる事なら今日からできる！

第4章

生活習慣

正しい知識があれば無駄なく確実に美容と健康を維持できます。実際に私が日々の生活で気を付けていることをお伝えします。