

# 全国約130万人の栄養士必見!

医療機関をはじめ介護施設や福祉施設、学食や社食、給食センター、スポーツ現場から行政、研究機関まで多くの場所に必要の一冊!

## 食事と栄養で心の病が治るワケとコツ

何を食べるかで、あなたが決まる

何を食べるかで、あなたが決まる

### 食事と栄養で心の病が治るワケとコツ

浜野 ゆり  
(ホリスティック精神科医)

**心の元気には「栄養素」が効く!**

**栄養士も必携の1冊!!**

- 長引くうつにタンパク質
- 多動・興奮・不登校にタンパク質・ビタミンB群・鉄
- 対人不安にタンパク質・鉄・ビタミンB群
- 統合失調症にナイアシン(ビタミンB系)

BAB JAPAN

### 栄養士も必携の1冊! 心の元気には「栄養素」が効く!

「心の病」は、栄養障害の一つとして出ている可能性も高いのです。したがって、栄養療法を行うことで症状が改善する場合があります。また、薬物療法中に栄養療法を併用すると、従来より薬を減らせることも多く、そうなれば副作用も自然と減るわけです。その意味でも、栄養療法は非常に有用です。自らも、うつ病で苦しんだ経験をもつ精神科医が、心身を健康にする「本当の栄養学」をお教えします!

#### 著者 ◎ 浜野 ゆり

「薬物療法第一」の標準医学に反対する精神科医。強度の人見知りなのに全寮制の大学に入ってしまう、うつ病になり、1年間休学。薬物療法は効果なく、10年間の心理カウンセリングでようやく回復。この体験から、もっと効率よく、時間もお金もかけずに自分でメンタル改善できる方法(栄養療法、スピリチュアル等)を模索し、最善の組み合わせをブログ、動画等で発信している。防衛医科大学校卒、その後は精神分析学や催眠療法にもとづくカウンセリングをする一方、新宿溝口クリニックにて心療内科領域での栄養療法外来を担当した。

■著者：浜野ゆり ■判型：四六判 ■頁数：256頁 ■本体 1,500円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ [shoten@bab.co.jp](mailto:shoten@bab.co.jp) (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

既刊 店 帳 合	書籍名	<b>食事と栄養で心の病が治るワケとコツ</b>		オススメ 書籍
	注文数	■著者：浜野ゆり ■判型：四六判 ■頁数：256頁 ■本体 1,500円+税		
	発行	ISBN978-4-8142-0381-9 C2077 ¥1500E		
	発行	株式会社 <b>BAB</b> ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162		