



ココロの健康手帳

国民総「うつ状態」解決のために
A5版 全54ページ 定価500円(税込)

【本の内容】

- | | |
|------------------|-------|
| 1・社員食堂を見直そう | 大塚 貢 |
| 2・元気がないのはなぜ? | 国光 美佳 |
| 3・食は命なり | 河名 秀郎 |
| 4・うつ病の原因と対策 | 神津 健一 |
| 5・産業医の診察室から | 今野 裕之 |
| 6・うつ・自殺が減らない理由は… | 編集部 |

●「食事はきちんと摂っているのに力が
出ない」「眠れない」「イライラする」
「キレる子供」等々、原因不明の身体
の不安定さはミネラル不足が原因
と喝破、見かけ倒しの現代食に警鐘
を鳴らす「食と病」の専門家
(第二話…「元気がないのはなぜ?」より)

●きちんとした「食事」をとる—この
漠としたことばを実行するために
社員食堂専用に安心・安全な食材
を求め、広大な農地を購入した会
社経営者
(第一話…「社員食堂を見直そう」より)

ちやんと食べてますか?

「多忙」と「便利」の狭間で置き去りにされている食生活がいかにか
自らの身体を蝕んでいるのか—白澤卓二教授(順天堂大学)も警告。

この本は現代人の「心身の不調」の最前線に身を置き、当事者らの辛さ、苦しさを
それぞれの分野で解決を試み、奔走する6人の現場からの報告である。

お問い合わせ



NPO法人
再チャレンジ東京

いじめ・自殺防止国民運動本部

〒160-0022 東京都新宿区新宿6-28-8 ラ・ベルティ新宿901

TEL.03-3207-7566

FAX.03-5272-2071 フリー0120-7830-68

E-mail:nposai@1226.or.jp

http://www.jigyo-saisei.com

再チャレンジ東京 検索

本書のご注文は—

ファクスまたはメールにて承ります。[担当:平林]

FAX.03-5272-2071

E-mail nposai@1226.or.jp