

12月新刊

2026年1月21日（水）予定

読売三六

低温カイロ(小豆カイロなど)や貼るカイロでツボ周辺を温め、体の不調を改善する方法を紹介。咳やめまい、胃や耳、膝の痛みなど症状別に貼る位置を解説する。



疲労感、イライラ、眠れない……、そのつらさ、「食べ方」を変えるとラクになります!

更年期の不調は、「仕方がない」ものではありません。いわゆる更年期障害で心身のバランスをくずす人・ほとんど影響がなく過ごせる人の違いは、正しい食べ方にありました。

専門医が栄養学的な視点から教える

食べて整える更年期対策!



ISBN:978-4-86667-767-5 本体:1,450円 著者：梶尚志

FAX : 0120 (39) 1656

2025年12月12日 新刊取次 搬入予定

<p>注文書</p> <p>貴店印</p> <p>ご担当 様</p>	<p>冊</p>	<p>あさ出版 12月新刊 著者：久保和也 監修／医師 鈴木慎太郎</p> <p>1/21（水）予定 読売三六</p> <p>痛みと不調がみるみる改善 あてるだけカイロ健康法</p> <p>ISBN:978-4-86667-786-6 C2077 ￥1,450 A5判</p>
<p>注文書</p> <p>貴店印</p> <p>ご担当 様</p>	<p>入 売 在庫 冊</p>	<p>あさ出版 既刊本 著者：梶尚志</p> <p>更年期の不調の原因は 栄養不足が9割</p> <p>ISBN:978-4-86667-767-5 C2047 ￥1,450 四六判</p>