

12月新刊

■TEL:03 (3983) 3225

■■URL:<http://www.asa21.com>

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

貴店印

注文書

ご担当 様

あさ出版 12月新刊

著者：久保和也 監修／医師 鈴木慎太郎

1/21（水）予定 読売三六



痛みと不調がみるみる改善
あてるだけカイロ健康法

ISBN:978-4-86667-786-6

C2077 ¥1,450

A5判

貴店印

注文書

ご担当 様

あさ出版 既刊本

著者：梶尚志



更年期の不調の原因は

栄養不足が9割

ISBN:978-4-86667-767-5

C2047 ¥1,450

四六判

※ご注文数は調整させていただくことがありますのでご了承下さい。