

摂食の仕組みを初めて解明した
識者絶賛の世界的話題書!

科学者たちが語る

食欲

食べすぎて
しまう
人類に贈る
食事の話

「タンパク質欲」

を満たすため

人類は過食していた——

肥満・病気・短命を防ぐ食べ方

『New
Scientist』
Best Book
選出!



あらゆる生物は、
「タンパク質欲」
を満たすために
食べていた。

食欲をコントロールし、
肥満・病気・短命を
ブロックする食べ方

30年の共同研究で、
175の論文を発表した
栄養生化学・生物学の権威が解明
食の歴史を振り返る現代人
の食生活と健康の関係を
食生活と健康の関係を
食生活と健康の関係を

A New
Scientist
Best Book
of 2020
選出!

●人類史上、工業製品を食べている ●肥満の原因は「炭水化物」ではない
●色が「緑色」と健康そうに見える一歩かけられることなかつた栄養専門の教員

生物の摂食の仕組みを解き明かした圧巻ノンフィクション!

サンマーク出版
定価=本体1600円+税

定価=本体1600円+税 003792-1001 サンマーク出版