

お 願 い

私達はこれまで、**読まなくてもいい本**として『私達が、糖尿病を治した食事』と『私達が、高血圧を治した食事』の2冊を発刊しました。**読まなくてもいい本**は、タイトルとは裏腹に多くの人に読んでもらっています。今回の『私達が、透析を延ばしている食事』は、私達にとって**本丸**です。私達がやっている食事療法の主要なものが、この「透析を延ばしている食事」です。その意味では、これまでのどの本よりも読んで戴きたい本です。

内容は稚拙の一言です。私達が透析を延ばすために食べた、**1週間全21食**を紹介したものです。写真も解説も見にくく、わかりにくいと思います。ただ一つ自慢できるのは、誰にでも簡単にできる「**手抜き**」の方法が出ているということです。

食事療法は、1日3食、365日、一生涯続けなければなりません。**手抜きをしなければ続けられません**。この本で紹介した全21食は、特に手のかかるものはなく、どれも**手抜き料理のサンプル**です。これをリピートすれば、レシピ作りや食事記録の作成などの手間が省けます。飽きたら少しアレンジすればよいのです。

腎臓病が増加していることは間違いありません。その予備軍は2,000万人にのぼることです。透析に入る患者も年々増加し、今では年間約3.8万人と言われるようになりました。

透析に入らないためには、信頼できる医師、管理栄養士の先生方の適切な食事指導を受け、患者自ら工夫して、楽な食事療法を実行する他ありません。そのときに、この**手抜き料理のサンプル**が参考になれば幸甚です。

私達は、食事療法で透析導入を5年間延ばしてきました。今も延ばしています。透析は1日でも先に延ばしたい治療方法です。腎臓病患者及びその予備軍に、この本をご紹介戴ければありがたいことです。きっと誰かのお役に立つと思います。1人でも透析に入る患者を減らしたいのです。1日でも透析導入を延ばしてやりたいのです。

何卒宜しくお願い致します。

「**購買申込書**」を同封しますので、こちらをご利用の上、**宮脇書店気仙沼宛**にFAX、手紙でお申し込み下さるようお願い致します。TEL、メール注文でも結構です。

価格は**1冊1,000円(税込)**です。**2冊以上ご購入の場合には送料・手数料無料**でお届け致します。

宮脇書店気仙沼より購買申込戴いた冊数を直接お届け致しますので、大変お手数ですが、代金は本を送る際に同封する郵便振替用紙にてお支払い下さるようお願い申し上げます。

【 購買申込書 】

| | | お申込日 | 年 | 月 | 日 |
|-----|--|---------|--------|------|---|
| No. | 書籍名 | 初版発行 | 税込価格 | ご注文数 | |
| 1 | 【New】 読まなくてもいい本 『私達が、透析を延ばしている食事』 | 2010年5月 | 1,000円 | 冊 | |



著者 田舎弁護士 千田 實
妻 加代子

イラスト 遠藤 隆行
(東京歯科大学講師)

装丁 松尾 真誉

※2冊以上ご注文の場合は送料・手数料無料でお届けいたします。

上記商品は、宮脇書店気仙沼よりお届け致します。代金は、お届けの際に同封する郵便振替用紙にてお支払い下さるようお願いいたします。

【 ご注文者情報 】

| | |
|-------|---|
| お名前 | |
| ご住所 | 〒 |
| 電話番号 | |
| FAX番号 | |

【 FAX送信先: 0226-21-3010 】

宮脇書店気仙沼

〒988-0024 宮城県気仙沼市仲町1-86 TEL: 0226-21-4800 e-mail: miyawaki@k-macs.ne.jp