

自然食ニュース

育毛・美肌・更年期障害・メタボ予防等々
抗老化の鍵「IGF-1」を
増やす生活習慣!!

2013-9
No. 478

——中でもすごい「唐辛子(カプサイシン)」と
「大豆食品(イソフラボン)」の組み合わせ——



名古屋Kクリニック院長 **岡嶋研二先生**
おか じま けん じ

目 次

インタビュー・最新微量栄養素情報 4

育毛・美肌・更年期障害・メタボ予防等々
抗老化の鍵「IGF-1」を
増やす生活習慣!!

——中でもすごい
「唐辛子(カプサイシン)」と
「大豆食品(イソフラボン)」の
組み合わせ——

名古屋Kクリニック院長 岡嶋研二先生

健康回復講座 仙石紘二 15
物忘れ・認知症④

血液像からみた食生活改善法 20
「唐辛子をかけた豆腐」

勝山さんの料理 勝山幸優 25
「鱈里芋の紅葉煮」
あじさといも もみじ に

生命とエネルギー 西原克成 26
生命進化を顔で見る ③

病気と健康の分子起源 吉岡正則 32
第十八回 スモン病の研究 6

定価300円