

令和版 長寿の食卓

美容と健康のパイオニアが残した珠玉のメッセージ

モデル・SHIHOさん推薦!!

「化粧品に頼らない」、本物の美しい生き方とは。

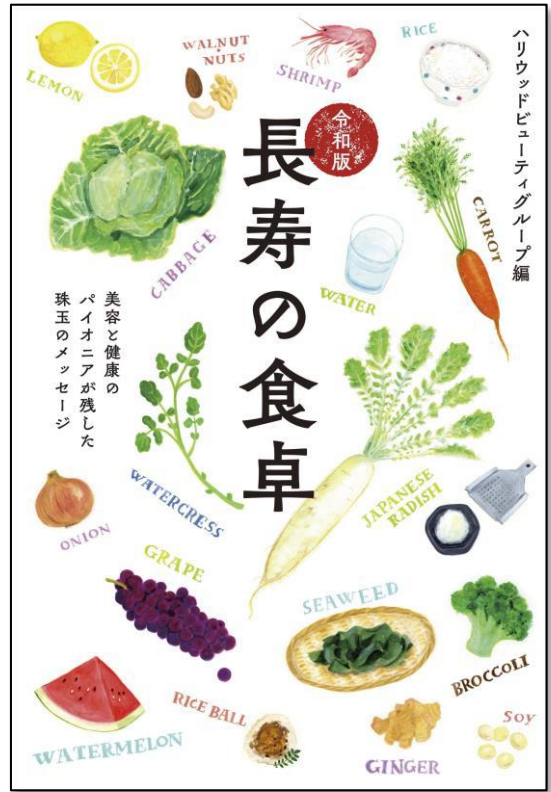
●モデル・SHIHOさんのご推薦、歌手・一青窈さんと精進料理研究家・藤井まりさんとの対談、安藤優子さん、作家・高橋みどりさん、藤原正彦さんの妻・美子さんからのメッセージ等、盛りだくさんとなりました。ぜひ貴店でご展開ください!

「女性は、いつも人生を楽しく美しく。暗い老後を送ってはダメです。周りを元気にする、キレイなおばあちゃんを目指してください。そしてキレイなおばあちゃんであふれたら、この国は、もっと豊かな素晴らしい国になると思います」(メイ牛山)

「きれいで長生き」を日本に広めたメイ牛山による「本当の美」をつくる秘訣を一冊に。

96歳まで元気であり続けたメイ牛山が毎日実践していた食事法から、美容家ならではの気持ちを明るくするおしゃれのコツまで。元気に楽しくアクティブに、そして美しく生きるためのヒントが満載。

- ★Part1 美も健康も心の明るさも、すべては食事から得られます。
- ★Part2 体調が悪い時、私はこう食べて、すばやく治します。
- ★Part3 “キレイなおばあちゃん、になるには、美のテクニックが必要です。
- ★Part4 だから長生きはするものなのです。



著者紹介

ハリウッドビューティグループ

1925年創業。美容家のメイ牛山夫婦は二人三脚で化粧品・健康食品の研究製造販売から、美容室経営、美容専門学校、大学院大学を六本木ヒルズで展開した。60年代から「本物の美しさには、食事が大切」と化粧品には頼らない女性の生き方を提唱。メーカーとして健康食品の開発もいち早く手がけ、メイ牛山は自らが実践してSBM美容法®(Skin Body Mindの健やかさ)として生野菜や、植物性たんぱく質、発酵食品、水の良さや毎日の運動を全国に広めた。2025年、創業100年を迎える。

貴店印・帳合

ご注文数

令和版 長寿の食卓

美容と健康のパイオニアが残した珠玉のメッセージ

ハリウッドビューティグループ/著

定価：1,540円(10%税込)

ISBN978-4-910739-35-9

発売日：2024年1月25日

四六判並製/200頁

ご担当

様

冊

PHPエディターズ・グループ

発行

PHPエディターズ・グループ

〒135-0061

東京都江東区豊洲5-6-52 11階

☎ 03-6204-2931

FAX 03-6204-2932

ご注文はJRCへ▶▶▶ FAX 03-3294-2177

※返品条件付き注文扱い

すべての取次への出荷が可能です。