

週刊新潮

週刊新潮や週刊文春も発売日の朝に

所長の前田です

新聞と一緒に配達します！定期購読でお申し込みください！

もう、買ひ忘れもコンビニに買ひに行く必要もない！もちろん配達料無料です

新聞だけじゃ
ないんです！

ASA 前田書店

2月号

◆価格はすべて税込表示です ◆ご注文はお電話または裏面の注文書をご利用下さい

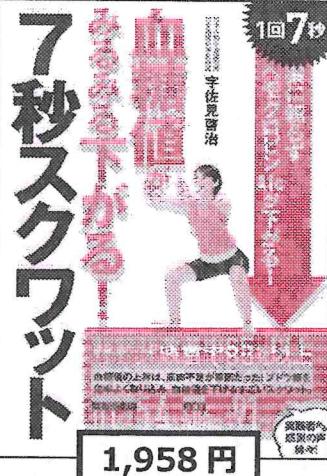
7秒

血糖値改善も、ダイエットも、英語も難しくないです☆



週に2回でOK
自宅でできますぐできる糖尿病対策スクワット
【実践者から】『血糖値が安定していく』
『ヘモグロビンA1cが正常値になつた』と感
謝の声 続々

2020/4/16 978-4866512020



1,958円

- 1 血糖値がみるみる下がる！7秒スクワット**
1回7秒！薬に頼らずヘモグロビンA1cが下がる！

宇佐見 啓治 著

文響社 ■定価 1,958円

太ももの筋肉を刺激することで血中のブドウ糖を取り込みやすくなり血糖値が安定していくこの「7秒スクワット」。足腰に自信がなくても大丈夫！医師であり、ボディビルの大会にも出場する著者が20年以上の研究を重ねて、考案した誰でもいきすぐできる、血糖値を安定させるスクワットです。写真付の図解で動きがわかりやすい！

2023/6/29 978-4058019276



1,540円

- 2 自然 やせ力**
運動オタクが運動やめたらー10kg!

Elly (著) Gakken ■定価 1,540円

どのダイエットも続かない…。
それは根性がないとか、性格の問題ではありません。面倒くさかったり、効果が実感できないからです。
それを解決するのが、本書が提案する「自然 やせ力」。人間が本来持っている、「自然の力で」「自然に」やせる力なのです。
体への負荷をかけにくくなる年配の方でも、無理なく日常生活の中で取り入れられます。

2023/12/21 978-4864109949



1,540円

- 3 英語と MLB に100倍強くなる
大谷英語**

太刀川正樹著 飛鳥新社 ■定価 1,540円

本書は大谷選手にまつわる1つの英語フレーズを2ページで紹介し、簡単に解説したものである。生きた英語が学べ、大谷の笑顔が大好きという読者にも、彼の魅力を読み解く「大谷参考書」としてお勧めしたい。両親が子供たちと一緒に読みながら、心のキャッチボールを楽しんで頂ければ幸いである。大谷選手のオールカラーBEST写真100点収録！

自分はどれ？原因別が役に立つ！写真とイラストでわかりやすい！の声多数 春までにつらい痛みを取り除きませんか？

2022/4/8 978-4866514932



1,595円

- 4 足の痛み・しびれ・はれ・変形**
自力でよくなる！1分体操

田中康仁・熊井司・高山かおる・金岡恒治・金景成 (監修)

文響社 ■定価 1,595円

こんなお悩みありませんか？

- ・歩いて着地するたびに激痛が走る
- ・足裏に何かが貼りついたような違和感が消えない
- ・歩いていると足がしびれて歩けない
- ・最近、よくつまずくようになった。

1つでも当てはまった方は、ぜひ本書で丈夫な足を取り戻しましょう！

1セット1分でできる足の体操が満載！足の痛み・しびれ・違和感を感じる部位はどこでしょうか？どんな風に痛むのでしょうか？質問に答えていくと原因と対処法がスッキリわかる！

2023/10/3 978-4866514055



1,518円

- 5 手指の痛み・しびれ・はれ・変形**
自力でよくなる！1分体操

池口良輔・富永喜代・宇佐美聰・岩倉菜穂子・佐浦隆一 (著)

文響社 ■定価 1,518円

こんなお悩みありませんか？

- ・包丁が使えない
- ・ペットボトルの蓋があけられない
- ・洗濯物がたためない
- ・パソコン作業がつらい

本書では、ヘバーデン結節や関節リウマチ、腱鞘炎、手根管症候群など、手指の痛みやしびれの原因がわかるセルフチェックとともに、原因別の手指の体操を紹介します。

原因別の1分体操を行えば、自力で症状を改善でき手術を回避することも可能に！

2023/10/10 978-4763140739



1,540円

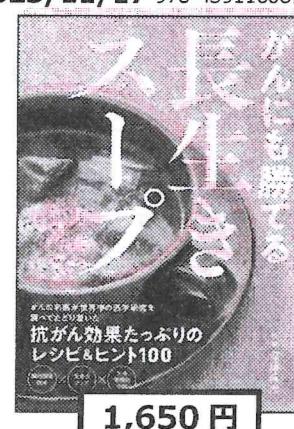
- 6 100年視力**

深作秀春 著

サンマーク出版 ■定価 1,540円

白内障、緑内障、網膜剥離、加齢黄斑変性症、ドライアイ、視力低下、眼瞼下垂など、気になる病気があるなら、まずこの1冊。白内障や緑内障などの近代的手術法を次々と開発、日本中だけでなく世界中から患者が治療を求めて来院する世界最高のスーパードクターが手術に頼る前に、家庭でできる「まぶたつまみ」「スローまばたき」をはじめ、今すぐできる目をいたわるセルフケア&最先端の治療法をお伝えします。

2023/11/17 978-4391160871



1,650円

- 7 がんにも勝てる長生きスープ**

佐藤 典宏 著

主婦と生活社 ■定価 1,650円

「がん食事本」の決定版！スープは沢山野菜が摂れて栄養も逃さない！1000例以上のがん患者を治療した名医が世界中の医学研究を調べてたどりついた食事術を大公開！「抗がん食材」ベスト10とそれを2種類以上使ったスープレシピを68種類掲載。がんになるリスクを確実に減らす、たとえ、がんになつても長生きできるレシピ本です。ぜひ毎日の食事に取り入れてください。