

# 「10代からのマクロビオティックス」

久司道夫 著  
河出書房新社

Q:  
「10代からのマクロビオティックス」というタイトルですが、40代の私が読んででも楽しく読めるでしょうか？

A:  
はい。タイトルは、「10代からのマクロビオティックス」となっていますが、平易な言葉でわかりやすく久司マクロビオティックスを解説した本ですので、どなたでも楽しくわかりやすく読むことができるかと思います。

Q:  
どんな人におすすめの本ですか？

A:  
久司マクロビオティックスについて具体的な話で、わかりやすく解説しています。マクロビオティックスを知らない方には、入門編として。すでに学ばれた方には、復習用として。年齢も性別も問わず、どなた様にもおすすめです。

Q:  
料理レシピに興味があります。どんなレシピですか？

A:  
この本は、久司マクロビオティックスの理論に特化した本ですので、レシピは掲載していません。

Q:  
読んだ方の感想は？

A:  
「自分自身と家族の食生活を見直すきっかけとなりました。」  
「心身の健康に不安を抱えていたので、どのような食事をとればよいか、参考になりました。」  
「いつまでも綺麗で若々しく、前向きな生き方をしたいと思っています。生き方の指針として、私のバイブルとします！」  
「娘にプレゼントしました。将来、料理をしたり食事を作ったりする際の、参考にしてほしいです。」  
「図書館でいつも貸し出し中で気になっていました。読んでみて、人気の本だったことに納得です。今度は、料理教室にも行ってみたいです。」  
「私は、ある程度生活にとりいれているのですが、夫は、お肉が大好きで興味がありません。夫に『おもしろい本だから読んでみたら』とすすめてみました。この本のおかげで今では、すっかりメタボが解消し、夫も嬉しそうです。」  
「この本の文字の大きさ、色、絵が優しくて、私自身、幸せな気持ちになりました。」