

NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」出演 福島徹の最新刊—
からだを素直にし、こころを楽にする習慣

食を整える

7月初旬 全国書店にて刊行！

株式会社ソフィアホールディングス(本社：東京都新宿区、代表取締役社長 吉永 正紀、JASDAQ 6942)の子会社である、眞人堂株式会社(本社：東京都新宿区、代表取締役 桐原 永叔)は『食を整える～からだを素直にし、こころを楽にする習慣』(福島徹/著)を刊行し、2012年7月初旬より全国主要都市各書店およびアマゾンにて発売いたします。



『食を整える～からだを素直にし、こころを楽にする習慣』概要

食が健康の基本であることはよく言われることですが、食が生き方そのものさえ左右するものであることを普段から感じることは難しいものです。

日々、繰り返され、人の欲望を刺激し、苦悩の種となる「食」に対する姿勢をどのように持つか。食をとりかこむさまざまな問題に、どのように向き合うのか。自分と家族の幸せをいかに生み出すのか。ストレスの多い現代で、多くの人が心のコントロールを失って苦しんでいます。しかし、心はそのものをコントロールすることはできません。

心を整えるには、体を整えて感覚を正常にしておかなければなりません。そして、体を整えるには、食を整えるしかありません。

食べること、食べるものの新しい価値を指南しながら、幸せをつかむ方法を伝えます。

著者について

福島 徹 Toru Fukushima

東京都羽村市にある食品スーパーマーケット「福島屋」創業者。『奇跡のリンゴ』の木村秋則さんをはじめ、全国の自然栽培農家とコラボレーションをし、オリジナル商品開発を手がけている。仕事を始めて以来、40年間黒字経営を続けており、地域活性アドバイザー、事業再生のコンサルティングも行っている。2011年10月NHK「プロフェッショナル～仕事の流儀」に出演、反響を呼ぶ。

■ 眞人堂株式会社 会社概要

会社名：眞人堂株式会社 (<http://shinjindo.jp>)
所在地：東京都新宿区
代表取締役：桐原 永叔
事業内容：書籍印刷物の企画製作および出版ならびに販売
デジタルコンテンツの企画、立案、制作、配信、販売等
設立：2009年9月
資本金：1,600万円

■ 本件についてのお問合せ先

真人堂株式会社

編集部：桐原

T E L : 03-5367-0657 F A X : 03-5367-0656

E-mail : info@shinjindo.jp

U R L : <http://www.shinjindo.jp>