

好きなだけ食べても、勝手にやせる**四毒抜きダイエット**

30 万部超のベストセラー「四毒抜き」シリーズ初のダイエット本

吉野敏明・監修／榎 弥生・著



↓ 3カ月後



《目次（予定）》

- ◆巻頭カラー：四毒抜きダイエットで、健康になった人たち
- ◆第1章：「四毒抜きダイエット」とは何か？
——絶対ダメな4つの NG 食品
- ◆第2章：間違いだらけのオーガニック生活
- ◆第3章：モリモリ食べてやせられる
——やせるために食べたほうがいいもの
- ◆第4章：「四毒抜きダイエット」式日常の過ごし方
- ◆第5章：誘惑に負けないためのコツ
——続けるメンタルづくり
- ◆付録：おいしくてやせるレシピ

本体価格—————1700 円
 ISBN—————978-4-86680-380-7
 本文—————4 C + 2 C
 ページ数—————256 ページ
 判型—————四六判

運動ゼロ・食事制限なし。それでも、3カ月で－20kg！

20 以上のダイエットに失敗した

著者がたどり着いた「最後の正解」

★シリーズ 30 万部超のベストセラー「四毒抜き」シリーズの初のダイエット本。

★「四毒」とは、【小麦粉】【乳製品】【植物性油脂】【甘いもの】の4つ NG 食材。

★これら4つの NG 食材をやめただけで、勝手にやせ始めるダイエット法。4つの NG 食材を除けば、好きなだけ食べて OK。

★ダイエット法の中には、栄養バランスが偏ったり、不健康に陥ってしまうものがあるが、「四毒抜きダイエット」は、そんなリスクとは無縁。

★なぜなら、体の原理原則に基づいたダイエット法のため、健康的にやせられる。

★最初から4つの NG 食材すべてを抜かなくて OK。個々の好に合わせて、徐々に抜いていく。そのコツやポイントも解説。

《本書のセールスポイント》

- ◎運動ゼロ・食事制限なし。それでも、3カ月で－20kg を実現。
- ◎四毒さえ抜けば、量はいくら食べても、やせていく。
- ◎最初から四毒すべてを抜かなくても OK。個々の好に合わせて徐々に抜いていくポイントも解説。

《監修者》

吉野敏明(Toshiaki Yoshino)

銀座エルディアクリニック院長。神奈川県横浜市出身。遠江国（現在の静岡県西部）の鍼灸漢方医の家系 11 代目。岡山大学卒業後、東京医科歯科大学で再生治療およびレーザー治療の研究をしながら、臨床にも携わる。医療問題アナリスト・言論人・Youtuber（登録者 55 万人超）としても活動している。著書に、ベストセラー『四毒抜きのすすめ』をはじめ多数。

《著者》

榎 弥生(Yayoi Enoki)

ダイエットアドバイザー。1983 年滋賀県生まれ。大手芸能プロダクション所属し、タレントとして活動。事務所退社後、過酷なダイエットから解放され徐々に太り始める。その後起業し、さらに太りMAX25 キロ増。ギルトフリースイーツブランドを立ち上げるが、ダイエットの沼にはまる。試したダイエット法は 20 メソッドを超える。独学でカラダの原理原則を学び、自ら実践しながら健康的にやせる方法を見いだす。結果、3カ月で健康的に 20 キロ減量し、心身共にバランスの取れたライフスタイルを確立。現在、ダイエットアドバイザーとして、「四毒抜き」をベースにしたダイエット法を広めている。

2026 年6月下旬 発売予定