

# 「がん」「心臓病」「脳卒中」のリスクを避けるなら “こっちのほうはまだ安心”を集めました!

## Point 1

実名と写真入りで  
商品と比較しているから、  
わかりやすい!



どっちが  
安全なの??

## Point 2

危険をあおる本ではなく、  
「どうせ買うならどっちの  
ほうがまだ安全なのか」  
という視点に特化!

## Point 3

40代以上の方が  
好んで口にする  
上位200品目以上を  
徹底網羅!



40代  
から

シリーズ累計  
26万部  
突破!

# 食べる なら どっち!?

渡辺 雄二  
Yuji Watanabe

不安食品  
見極めガイド

え!? これって  
体にいいと思って  
たのにな



トクホ食品、アルコール飲料、コンビニ弁当、惣菜、加工食品、レトルト食品、  
缶コーヒー、カップ麺、惣菜パン、お菓子、栄養ドリンク、などなど

いつも食べてるあの商品、どっちを食べたら良いかひと目で分かる