

## ビートルズの 食卓

松生 恒夫著

ビートルズ・フリークの内科医が、伝説のバンドの現役時代と、解散後の各人の食生活に注目し、その活力の秘密を解説した異色の健康本。

ジョン・レノンには40歳

で無念の死を遂げ、ジョン・ハリスンも58歳で病死したが、今年78歳のポール・マッカートニーと80歳のリンゴ・スターは今も現役で音楽活動を続けている。各人の40代の写真を見ると、同年代の男性に比較してスリムなことが分かる。その理由は、30代の頃からそれぞれの理由で「菜食を中

心とする食生活」にたどり着き実践していたからだという。資料を駆使して、デビュー前、そして人気絶頂のビートルズ時代の食生活を明らかにする一方で、彼らがどのような食主義に至ったのか解説し、その効能を説く。(ダスコ出版 800円)

