

1章 体型が気になる人に伝えたい体重の話

- 1 体重ってそんなに重要？ 18
健康・寿命・生活に影響します。
「健康的な体重」の幅を知っておきましょう。
- 2 そんなに食べていないのに太ります。 25
食べたものを忘れがち、だからでは？
- 3 運動すればやせますか？ 31
「運動だけ」では食べすぎを帳消しにはできません。
食事と運動をあわせて減量したい。
- 4 ダイエットにはやっぱり炭水化物制限ですか？ 36
炭水化物制限はすすめられません。長続きしづらいし、
病気になるやすく死亡率も上がるためです。
- 5 筋肉のためにプロテインはとったほうがよいですか？ 42
たんぱく質がすでに足りていて必要な人が多いでしょう。
とりすぎには要注意。

Column

スマートフォンのアプリで食事の管理をしてもよいですか？ 30
食べ物は「健康によい・悪い」ではなく「栄養素の量」..... 48
1日～数日の間に体重がキログラム単位で変化するワケ 50

2章 血糖が気になる人に

- 1 糖尿病ってなんですか？ 52
血糖値を調整する能力が落ちる病気です。
重篤な血管の病気の原因になります。
- 2 糖尿病の予防のために炭水化物制限をしたほうがよいですか？ 57
多くの人にとって炭水化物制限は糖尿病の予防にならず、
むしろ悪影響。おすすりません。
- 3 糖尿病の予防のために甘いものは控えたほうがよいですか？ 63
食事のバランスをくずさず、太らない範囲で楽しめましょう。
ただし飲み物には要注意。
- 4 糖尿病にならないために果物は控えたほうがよいですか？ 70
いえ、むしろ予防のためにおすすりです。
- 5 やせたほうが糖尿病にならないんですか？ 78
やせすぎは糖尿病になりやすくなります。
- 6 食物繊維は糖尿病予防によいですか？ 83
はい、予防に効果的です。なにからとるのかも重要です。

Column

果物の重さを「見た目」で量る裏ワザ 77
食物繊維のサプリメントはすすめられない 89
栄養素のバランスは「月単位」で考える 102

3章 血圧が気になる人に

- 7 蒸留酒なら血糖値の心配はいらなそうですね? 91
いいえ、蒸留酒も糖尿病のリスクになります。
- 8 肉と糖尿病は関係ありませんよね? 96
多くの肉は糖尿病のリスクになります。
- 1 高血圧ってなにが困るの? 104
血管が詰まったり破けたりする病気になるしやすくなります。
- 2 高血圧がなくても減塩しないとダメ? 112
高血圧にならないように減塩しましょう。
- 3 血圧に体重なんて関係あるんですか? 124
肥満は血圧を上げる原因になります。
- 4 カリウムで血圧は下がりますか? 130
下がるのが期待できません。
ただし食塩の影響を無視できないようになるわけではありません。

Column

検査の結果はいつも違って当たり前!? 110
食塩が多くなりがちな要因はなんですか? 118
ラーメンは食塩が多い? 食べてもいい? 122
「見えない食塩」に注意 128
ナトリウムとカリウムを「比」で考えてみよう 136

4章 コレステロールと中性脂肪が気になる人に

- 1 コレステロールと中性脂肪は同じようなものでしょ? 150
コレステロールと中性脂肪は別のもので。注意点にも違いがあります。
コレステロールが気になる人に
- 2 卵とコレステロールは関係ないって本当ですか? 156
間違いです。卵はコレステロールが上がる原因になります。
- 3 油ものはコレステロールを上げますか? 163
油ものかごつかより、油の種類が重要です。
- 4 やせているのにコレステロールが高いです。 169
コレステロール値が上がりやすい体質かもしれません。
- 5 お酒で血圧が上がるんですか? 138
習慣的に飲む量が多いと、血圧を上げる作用があります。
- 6 天然塩なら血圧は上がりませんか? 144
上がりますよ。



Column

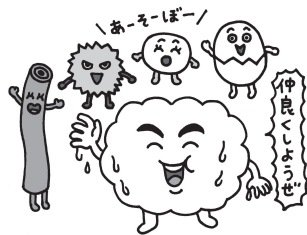
脂質異常症って? 187
採血と食事のタイミング 202
「コレステロールゼロ」の油でも太りますよ 209

5章 特に男性に多い病気としたら尿酸の話

- 5 魚の脂は多めにとったほうがいいの? 174
 「魚の脂を足す」より、「肉から置き換える」と健康的です。よろ。
- 6 オリーブオイルは健康によいですよね? 181
 多くの人にとって、オリーブオイルを追加でとる必要はあまりないでしょう。
- 中性脂肪が気になる人に
- 7 中性脂肪が高かったらやせないダメ? 188
 肥満は中性脂肪の値が上がる大きな原因になります。
- 8 中性脂肪に炭水化物なんて関係あるの? 194
 おおいに関係します。
- 9 中性脂肪を上げないために、揚げ物はNG? 199
 (太らない範囲なら) OKです
- 10 飲酒は中性脂肪を上げますか? 204
 はい、上げる原因になります。
- 1 そもそも尿酸ってなんですか? 212
 プリン体を使い終わった「ゴミ」のようなものが尿酸です。血液の中の尿酸が多いと「痛風」などの病気になりやすくなります。
- 2 プリン体だけ控えるんじゃダメ? 217
 太っている人はプリン体が多い食べ物を控えるだけでなく、やせることも重要です。
- 3 甘いものは尿酸値に影響しますか? 222
 影響するものがあります。
- 4 プリン体が多い食品はなんですか? 226
 本文中の表を参考にしてみてください。
- 5 プリン体オフの酒なら尿酸値は上がりづらいですか? 232
 適量なら尿酸値は上がりづらいでしょう。ただし、アルコールの総量とおつまみに気をつけて。
- 6 尿酸値が高いなら薬でおさえればいいんじゃないの? 237
 尿酸値は下がっても、ほかに問題が起きるかもしれません。

Column

蒸留酒なら太らない!? 243



- 1 「やせ」で骨がもろくなるって本当ですか？ 246
本当です。今だけではなく、
 将来の骨の強さにも関係します。
- 2 やっぱりカルシウムをとったほうがよい？ 252
日本人は不足気味。意識してもうちよつとりしたい。
- 3 カルシウムの摂取のために野菜も大事なんですか？ 258
野菜はカルシウムの大事な摂取源です。
- 4 カルシウムだけでは、
 ちゃんと骨がつかれないって本当ですか？ 263
本当です。食事と日の光が
 ビタミンDを増やす必要があります。

Column

食事は大切だけど万能じゃない 268



栄養指導ってなにをするの？ 270	榛葉有希
おわりに 274	廣田尚紀
参考文献 278	
もっと知りたい人へ／食と健康の実践に向けて 286	
等身大の科学をまじめに伝える良書 ——監修の言葉に代えて 288	佐々木敏