



# CONTENTS



## 第1章

### 人はなぜ病気になるのか、病気で死ぬのか

13

はじめに	2
本書の使い方	4

病気の予備軍「健康診断の結果に注目する箇所」	15
日本人の死因	16
生活習慣病とは	17
悪性新生物(がん)とは	18
虚血性心疾患(心臓病)	19
脳血管疾患(脳卒中)	19
動脈硬化とは	20

## 第2章 大きな病気、生活習慣病をあきらめない

21

新陳代謝とは	22
エネルギー（カロリー）を消費する代謝は3種類	24
基礎代謝は加齢により低下する	24
病気予防の第1歩はメタボ予防	25
肥満症	27
高血圧症	28
糖尿病	30
脂質異常症（以前は高脂血症）	32
高尿酸血症（痛風）	34
歯周病	35
骨粗しょう症	36





# CONTENTS



## 第3章

### 人生の分岐点と選択道

39

簡単に体を動かすことを習慣にする	40
よく眠れるように	44
季節の違いの体調変化と花粉症対策	45
健康的にダイエットするには脂肪の種類を知る	48
皮下脂肪を落とすためには	49
内臓脂肪を落とすためには	50
自分の適性体重を知り健康的にダイエット	50
上手なお酒の付き合い方	54
好きな種類のお酒をうまく楽しむ方法	55
肝臓、胆のう、膵臓(すいぞう)の働き	57
单身者のための食事選び	58

## 第4章 生活習慣病になりやすい食事と予防の食事

63

生活習慣病予防「食事改善点の基本」	64
洋なし型（皮下脂肪）とりんご型（内臓脂肪）を改善するポイント	65
高血圧症の食事療法	71
脂質異常症の食事療法	72
高尿酸血症の食事療法	75
肝臓、胆のう、膵臓の病気に効く食事療法	78
糖尿病の食事療法	81
歯周病予防	86
骨粗しょう症の予防	88
がんを予防する生活習慣	90
脳が影響する心の疲れと心の病気からの生活習慣病	94
たばこと健康	96





# CONTENTS



## 第5章 知識の力で体を作る

99

免疫力

誰でも読めばわかる栄養素

三大栄養素・糖質、脂質、たんぱく質

五大栄養素Ⅱ三大栄養素+ビタミン+ミネラル

七大栄養素Ⅱ五大栄養素+食物繊維+ファイトケミカル

1日3食の必要性と幼少期からの生活習慣

生活習慣病予防のためにも子どもの肥満がよくない理由

加工食品の摂りすぎに注意

## 第6章 知って得する生活習慣と食事の組み合わせ

131

生活習慣病予防のダイエットのための食材選びと調理方法

優秀な食べ合わせ

疲れを溜めこまない生活習慣

毎日、食べてもらいたいもの

143 140 138 133

129 128 126 122 108 104 102 100

あとかき  
参考  
146

144

