



# 目次

はじめに 2

## 第1章 本当のダイエットって?! 8

---

- ～痩せるだけじゃダメみたい～ 8
- ～体重は自分でコントロールするしかない～ 13
- ～脂肪を貯めない、落とす方法～ 14
- ～筋肉量を増やしたい理由はここにある～ 18

## 第2章 あなたは毎日どれだけ食べている? 27

---

- ～楽しい食事? おいしい食事?～ 27
- ～私の毎日の食べる量ってどれくらい?～ 29
- ～体が喜ぶ栄養素の基礎知識～ 33
- ～あなたは毎日何を飲んでますか?～ 42
- コラム【スポーツドリンクの豆知識】 47
- ～いい食べ方ってあるの?～ 49
- ～みんなで食育を考える～ 51
- ～スポーツをする人の栄養～ 52

### 第3章 生活習慣病をもう一度考える 58

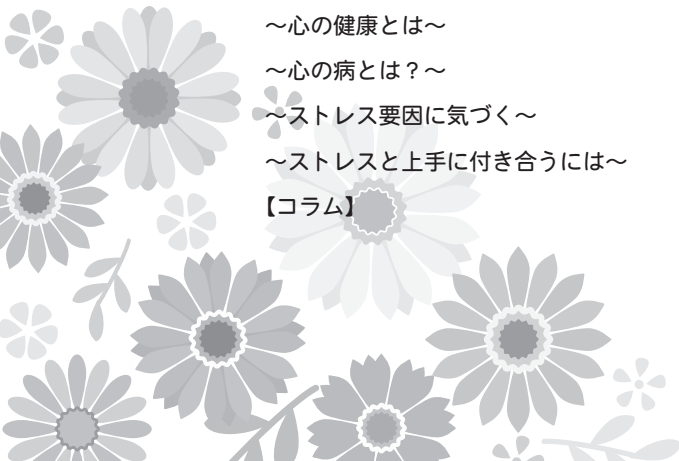
～無意識に過ごしている毎日の生活習慣～	58
～生活習慣病の怖さ～	59
～生活習慣病と言われる病気～	64
～高血圧の予防～	67
～糖尿病の予防～	71
～怖いメタボ～	74

### 第4章 いつまでも美しい姿勢 82

～あなたの姿勢は何歳に見られていますか？～	82
～正しい姿勢とは～	84
～体軸と体幹を意識する～	89
～体幹力アップのエクササイズ～	98
～姿勢で10歳若々しい印象を～	105
～あちこちのちょっとした痛みは？～	105

### 第5章 身体と心は両車輪 107

～心の健康とは～	108
～心の病とは？～	109
～ストレス要因に気づく～	114
～ストレスと上手に付き合うには～	118
【コラム】	120





---

## 第6章 肩こり、腰痛、膝痛、股関節痛を知り、予防する 131

---

～肩こりはなぜ起きるの?～	133
～腰痛をなんとかしたい～	134
～膝痛をなんとかしたい～	137
～運動器ってなんのこと?～	142
～やっぱり大切な筋肉をもう少し知る～	142
～生涯現役、いつまでもやりたいことを続けるために～	145
～元気な高齢者のみなさん～	155
～私たちが人生をいきいき過ごすために維持したい力は～	158

## 第7章 幸せな人生のために 159

---

～趣味・生きがいを楽しむ心～	160
～幸せは自分の心が決める～	160
～笑顔の力～	162
～人とのつながり、ソーシャル・キャピタル～	164
おわりに	170