

目次

まえがき	2
------	---

1 章

私を苦しめた意外な原因 7

～大学時代～	15
～病気～	18
～就職～	20
～結婚～	23
～同居生活～	25
～起業～	27
～離婚～	32
～新生活～	34
～スペイン800kmの旅～	35
～バリ島除霊～	41
～過食衝動を繰り返す理由を考える～	44

2章

過食について考える 49

～過食症とは～	50
～アメリカで行われたミネソタ飢餓実験～	51
～研究の影響～	59
～炭水化物を食べることで血糖値は安定する？～	62
～過食と向き合うために必要な炭水化物の量～	71
～炭水化物を摂りすぎると脂肪になる？～	72
～カロリーの嘘～	75
～私たちの食べ物の代謝方法～	79
～カロリーと体重の関係～	81

3章

現代人の肥満の原因 89

～「食べる＝太る」ではない？～	90
～現代人の体重増加と関連があるかもしれない5つの要素～	91
～食品添加物～	92
～環境化学物質～	97
～電磁波～	101
～脂質～	103
～精神的なストレスと睡眠～	107
～食後の血糖変動～	109

4章

食事を楽しみながら美しく健康になる

実践編 115

～食事を楽しむための土台作り～	116
～食事を整えるためのヒント～	119
～健康のためにできること～	123
～事例紹介～	125

あとがき 130

参考文献一覧 132