

目次

監修のことば

健康づくりのための運動習慣の定着と健康運動指導士の役割
序にかえて 今なぜ糖尿病予防なのか…………… 6

糖尿病予備軍チェックリスト……………10

第1章 糖尿病はこんな病気 ————— 13

I 糖尿病の基礎知識……………14

II 糖尿病診断のための検査……………18

III 糖尿病から起こる合併症……………20

IV 予防の基本は食事と運動……………22

マンガ糖尿病入門 佐藤さんの糖尿病予備軍ストーリー……………24

第2章 糖尿病を予防する食生活 ————— 35

糖尿病予防の食事は健康食! 美容食!……………36

バランスよく適正エネルギーをとる食品の選び方と料理のコツ……………40

よく使う食品の80kcalに相当する重量……………49

1600kcalの献立と交換料理……………52

2000kcalの献立と交換料理……………58

ご飯1杯分に相当するお酒・お菓子の分量は?……………64

市販ジュースには、砂糖がたっぷり入っています……………64

糖尿病を防ぐ嗜好食品のとり方……………65

外食の上手なとり方……………67

1日1600kcalの献立表……………68

1日2000kcalの献立表……………69

糖尿病を防ぐ10か条……………70

第3章 健康ライフのための運動 ————— 71

毎日200～300kcalを適度な運動で消費する習慣を……………	72
こんなときは運動を避けましょう……………	76
ウォーミングアップ・クーリングダウン……………	77
身近にできる運動 ストレッチング……………	78
ウォーキング……………	80
水中運動・水泳……………	82
階段昇り・踏み台昇降……………	84
ジョギング……………	86
運動を継続するためのポイント……………	89
脈拍数は健康運動のためのバロメーター……………	90
運動で消費したエネルギーも自分でチェックできる……………	94
参考文献……………	98
付録 厚生大臣認定健康増進施設一覧表……………	99

あとがき