

目次

| | |
|---------------------------|----|
| 監修のことば | |
| 健康づくりにおける健康運動指導の重要性 | |
| 序にかえて 今改めて、ダイエットを考える…………… | 6 |
| 肥満接近度チェックゲーム…………… | 10 |

第1章 肥満のしくみ —人はなぜ太るのでしょうか—……………13

| | |
|--------------------------|----|
| 肥満は豊かな社会がもたらす永遠のテーマ…………… | 14 |
| 世はまさに飽食時代 | 14 |
| 肥満の定義 | 14 |
| 肥満の分類 | 15 |
| 肥満の診断法…………… | 16 |
| 肥満が引き起こす病気…………… | 19 |
| 肥満の治療法…………… | 21 |
| 行動修正療法 | 21 |
| 外科的な治療 | 21 |
| 運動だけでダイエットは可能でしょうか？ | 22 |
| ダイエットは食事制限だけでよいのでしょうか？ | 22 |
| 間違ったダイエット、危険なダイエット…………… | 23 |
| 水分が減ったらダイエット成功？ | 23 |
| 危険なダイエット | 23 |
| 怖い拒食症 | 23 |
| マンガ のぞみのダイエット物語…………… | 24 |

第2章 ダイエットのための食生活 —基本はごく普通の食事—……………35

| | |
|------------------------|----|
| 正しいダイエットはこれが基本…………… | 36 |
| ダイエットの疑問にお答えしましょう…………… | 37 |
| ダイエット10か条 | 41 |
| ダイエット記録をつけましょう…………… | 42 |
| ダイエット向きの食品選びのポイント…………… | 44 |

| | |
|----------------------------|----|
| 外食との賢いつき合い方…………… | 46 |
| 洋食・中国料理のお店で | 46 |
| すし・和食店で | 46 |
| ファーストフード店で | 47 |
| パブ・居酒屋で | 47 |
| テイクアウトやコンビニエンスストアのお弁当の場合 | 47 |
| 1日に何をどのくらい食べればよいでしょうか…………… | 48 |
| 1日の目安 | 49 |
| 1,600kcalのヘルシー献立 | 50 |
| 1,400kcalのダイエット献立 | 52 |
| よいダイエット献立 | 54 |
| 悪い献立 | 55 |
| 1,600kcalの週間献立 | 56 |
| 1,400kcalの週間献立 | 60 |
| ダイエットに向くおやつ | 64 |
| 週間献立の解説 | 65 |

第3章 **ダイエット効果を上げる運動**

| | |
|---------------------------------|----|
| — 身体を動かす癖をつけましょう —…………… | 71 |
| 脂肪燃焼運動と同様に脂肪をつけないための運動も大切…………… | 72 |
| 効果のある運動 | 72 |
| 運動に溶け込みましょう | 73 |
| アクアエクササイズのコツ—なぜ人気があるのでしょうか…………… | 82 |
| 誰でも無理なく簡単に | 82 |
| 太っている人に最適 | 82 |
| 健康づくりには水泳(スイミング)を | 82 |
| アクアエクササイズの流れ | 93 |
| 参考文献…………… | 96 |
| 付録 アクアエクササイズを実施している施設…………… | 97 |

あとがき