



# 健康お得意技<sup>®</sup> 大百科

Health Encyclopedia



## \* PART 1 \* 最高の食事法.....9

- 041 全粒粉パンを食べることで大腸がんのリスク減!
- 042 原材料の項目のトップに全粒粉とあるモノを選ぶ!
- 043 白飯のおかわりは糖尿病の危険をまねく!
- 044 スナック菓子に使われているショートニングは疾患リスク大!
- 045 果物や野菜を摂れば摂るほど死亡率がダウンする
- 046 野菜や果物はカラダから塩分を排出するのに一役買ってます!!
- 047 市販のジュースは食物繊維が大きく減っているの控えよう
- 048 がんのリスクを減らす最強の果物 それはリンゴなんです!!
- 049 緑黄色野菜を多く摂る男性は胃がんが少ないんです!!
- 050 大根などアブラナ科の野菜はがん抑制に効果がある!
- 051 野菜を先に食べることで野菜の摂取量が上がります
- 052 食物繊維はオールマイティ成分 冠動脈疾患や脳卒中に効果あり
- 053 海藻やキノコは糖質ほぼ0 大腸がんの予防にも効果的!
- 054 海藻など水溶性の食物繊維はがんや糖尿病のリスク減!
- 055 不溶性の食物繊維を多く摂れば快便になり老廃物が排出!
- 056 塩分の摂り過ぎは高血圧の危険だけでなくがんのリスクも!
- 057 ほとんどの漬物は塩分過多 ゆか漬は塩を使わずおすすめ
- 058 1日に必要な塩分量は1.5g 食品含有分だけで事足ります
- 059 酢飯には塩分・糖分がいっぱい! お寿司はヘルシーではない!!
- 060 ノンシュガーの謳い文句に御用心 糖尿病のリスクを上げる危険成分
- 061 牛乳を飲み過ぎると死亡率がアップ さらに骨折も多くなる!
- 062 乳製品の摂取量が多くなると前立腺がんになりやすい!
- 063 糖質が少なすぎても死亡率上昇 最低限の栄養は確保を!
- 064 健康的にやせたいのなら断然、低炭水化物食!
- 065 食後の歯磨きはやはり重要 脳卒中のリスクも減るんです!
- 066 熱過ぎる食べ物・飲み物は食道がんのリスクを上げる!

### \* 疲れないカラダをつくる食事

- 067 鶏むね肉を100g食べれば、疲れが解消!
- 068 マグロやカツオなど回遊魚もイミダペプチドの宝庫!!
- 069 イミダペプチドは1日200mgを摂ろう!
- 070 レモンは最強の疲れ撃退食材なんです!!
- 071 コーヒーは3時間に1杯が疲れスッキリの目安!!
- 072 疲れをためないおやつは高力カオチョコレート!!
- 073 疲れているときに甘いものを摂りすぎると余計に疲れる!
- 074 会議疲れに効果的なお菓子は和菓子、チョコレート、クッキー!
- 075 ひとりで食事をすると疲れを招く食事になる!!
- 076 ひとくち30回噛んで食べると疲れがとれやすい!
- 077 ファストフードは避け、ゆっくり時間をかけて食べる!
- 078 朝食にバナナやぶどうを食べると疲れない人になれる!
- 079 夕食は寝る3時間前までに食べ、こってり料理は避ける!!
- 080 栄養ドリンクやエナジードリンクは逆に疲れをためる飲み物!
- 081 焼き肉、うなぎなどのスタミナ料理で疲れは消えない!!
- 082 疲れてイライラしたら「カルシウム」は迷信!
- 083 んにくだけで疲れはとれない! 食べるなら「豚のにんにく生姜焼き」
- 084 さば缶といわい缶でコエンザイムQ10を補給!
- 085 リンゴポリフェノールが運動疲れを軽減させる!
- 086 オルニチンを含むサプリで持久力UP!!
- 087 汗をかいたら水ではなくスポーツドリンクを!
- 088 1日1食では脳の疲労をためる原因に!
- 089 胃もたれは「食べるな!」という胃からのSOS!
- 090 バランスのよい食事では疲れにくいカラダに!

### \* 老けない食事

- 001 老化の原因は血糖値だった!!  
高血糖状態では老化物質「AGE」の発生が止まらなくなる!
- 002 カラダを老化させるのは、糖化した悪玉コレステロール
- 003 糖質を摂り過ぎてしまうと骨が弱くなり、骨粗鬆症にも!
- 004 焼き鳥の褐色の焼き色は動脈硬化の元になるから控えて
- 005 高温で調理すると老化物質が増加  
短時間・低温調理がおすすめ
- 006 老化しない調理法はズバリ「蒸す」「ゆでる」「煮る」
- 007 ファストフードのフライは老化物質がいっぱい  
家庭で調理した場合の倍以上含まれるんです!
- 008 揚げ物にレモンは大正解! 老化物質が抑えられる!
- 009 魚や野菜などはなるべく生で食べるのがいい
- 010 EPAやDHAのサプリは心血管疾患の予防効果なし
- 011 青魚の摂取は心血管疾患に効果があるんです!
- 012 心筋梗塞のリスクを減らす青魚!!  
食べるべき魚ランキングを大発表!
- 013 1日に摂る穀物のうち90gを全粒穀物に変えたら  
心血管疾患と死亡リスクが低下するんです!!
- 014 食べ過ぎがダメなのは老ける原因にもなるから
- 015 野菜は摂れば摂るほど脳卒中のリスクが下がる!
- 016 チョコレートは老化を防ぐ カカオ含有量70%以上が良い
- 017 悪い脂は悪玉(LDL)コレステロール値を上げ  
心血管疾患のリスクも上がってしまいます
- 018 心臓や血管の病気が心配なら植物油が効果的!
- 019 バーム油は豚肉や牛肉よりも心臓や血管の病気のリスク大!
- 020 オリーブオイル&ナッツを食べると血管リスク減少
- 021 オリーブオイルは火を通さないでかけるのが◎
- 022 酸化した油は× 質の良い状態で早めに使う!



### \* 病気にならない食事

- 023 βカロテン、ビタミンEは摂取量を増やすと大問題!
- 024 「赤肉」と呼ばれる肉やその加工品を多く食べると  
糖尿病やがんになりやすいのは本当なんです
- 025 ハムやソーセージなどの加工肉は発がん性物質に要注意!
- 026 白肉と呼ばれる鶏肉・鴨肉は大腸がんのリスクが低い!
- 027 赤肉を食べたい時は霜降り肉より赤身肉!!
- 028 糖質制限中でもお肉中心はNG! 魚や白肉もバランス良く摂取!!
- 029 カラダの中でつくられるコレステロールのほうが多い
- 030 赤唐辛子を摂取すると心臓病や脳卒中のリスクが減る!
- 031 女性は卵は1週間で6個くらいが正解!
- 032 摂れば摂るほど健康になるおすすめのお油はオリーブオイル!
- 033 話題のココナッツオイルも動脈硬化のリスクあり!
- 034 マーガリンに含まれるトランス脂肪酸は動脈硬化を促す!
- 035 コーヒーフレッシュは心筋梗塞・動脈硬化のもと
- 036 コーヒーは糖尿病の発症を抑え肝臓がんのリスクも減らせます
- 037 大豆を摂取することでがんの発症が抑えられます
- 038 1日3杯以上の味噌汁で乳がんのリスクが40%減!
- 039 少量の魚を摂取することで乳がんの予防ができる
- 040 発酵食品だから良いは間違い カラダに良いデータはない!



#### ▲ 実践する前にお読みください ▲

\*食事術・糖質制限は多くの研究結果によって安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良の人、薬を服用している人、持病のある人などは、必ず医師に相談してから始めてください。

\*食事術・糖質制限で紹介しているダイエット法を続けても効果があらわれない場合はすぐに中止して医師に相談してください。

\*本書に記載している情報は、2019年7月時点のものです。価格表記は、特別な表記がない限りすべて税抜きです。

\*本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。血圧を下げる健康術に関しては、すでに高血圧で病院にかかっている方は、必ず医師に相談してから始めてください。

\*本書に記載している情報を実践し、気分が悪くなるなどの悪影響が出た場合は、ただちに中止し、医師に相談してください。

#### 本書の見かた

\*本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量、食塩量などの算出は、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」、「食事コーディネートのための 主食・主菜・副菜 料理成分表 第4版」(群羊社)に準拠しています。また一部は市販品を参考にしています。

\*本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量、食塩量は、特別な記載がない限りその食品100g中の量です。

\*本書に記載している料理に含まれる各成分量は、一般的な調理法でつくった一人前の量に含まれる糖質量の「一例」です。同じ料理でも各成分量が異なる場合もあります。

\*本書に記載しているGI値は、「低糖質ダイエット食べ合わせルールブック」(永岡書店)に準拠しています。

## \* PART 2 \* 最高のダイエット.....53

- 121 ワンプレートメニューにはキケンな落とし穴!  
 定食スタイルのランチを選んだ方が◎  
 122 昼はめんが多い! という人は「そば」を食べるべし!  
 123 手づくり派は糖質抜き弁当でお得にダイエット!  
 124 ハンバーガー+フライドポテトは危険度 MAX! な組み合わせ  
 125 献立の基本はメイン+副菜2品+汁物という組み合わせがベスト!  
 メインは、肉か魚料理で、調理法はシンプルに!!  
 126 たんぱく質×野菜のつくりおきおかずで忙しい日も手軽に糖質オフ!  
 127 時短の味方はトマト、チーズ、豆腐の3つ  
 「すぐ食べられる」をストックしよう!  
 128 「がっつりステーキ!」はOK! 満腹でも糖質制限ダイエットに  
 129 晩酌の「とりあえずビール!」は糖質ゼロタイプのものに!  
 130 サラダにも調味料にもなる! 「酢たまねぎ」が最強の助っ人!  
 131 おつまみには、枝豆、チーズ、刺身の3つを食べればOK!  
 132 1日に必要なエネルギー量を知ってそれ以上食べない!  
 が減量の原則  
 133 摂取エネルギーの目安量を知って運動とのバランスを考えよう!  
 134 「低糖質っぽい」じゃなくて、糖質量は栄養成分表示で確認を  
 135 いつでもどこでも糖質チェックができるようにクセをつけよう!

### \* 太らない食事

- 136 炭酸飲料はデブのもと、ごはん1杯の糖分が!!  
 137 スポーツ飲料に騙されるな! 糖分のカタマリ  
 138 地中海食は、長続きできてリバウンドが少ない  
 ダイエット食事法としておすすめなんです!  
 139 パンはオリブオイルと食べると太りにくくなる!  
 140 サラダにオリブオイルとナッツを足すとやせる!  
 141 果物は実は食べるとやせる傾向がある!  
 さらに糖尿病のリスクが減る果物も!!  
 142 ダイエット食の果物もジュースで摂取するとNG  
 143 ドカ食いは危険! 1日3食以上がスリムをつくる  
 144 ナッツは糖質が少なく間食に◎なダイエット食!  
 145 ヨーグルトを毎日摂取するとダイエットの効果が!  
 146 プレーンヨーグルトは太らない! 砂糖入りだと太る!



### \* 糖質制限ダイエット

- 091 お米はヘルシーはウソ!? パンより危険なお米食品  
 092 良質なあぶらはしっかり摂るのが正解!  
 093 「糖質が少ないものを選んで食べる」を守るだけ!  
 094 朝、昼、夕の1食でも糖質抜きからはじめよう!  
 095 肉・魚・大豆製品・乳製品などのたんぱく質食品は  
 たっぶり食べて大丈夫!  
 096 卵料理は糖質制限の頼もしい味方!  
 097 青魚のDHA・EPAで良質のあぶらを摂ろう  
 098 豆腐は絹より木綿が◎ 味に飽きないよう工夫を  
 099 見逃しがちな落とし穴……糖質+調味料に注意!  
 100 納豆、オクラ…ねばねば食材でゆるダイエット  
 101 高たんぱく・低糖質のチーズは優秀な食材  
 102 栄養たっぷりなアボカドはスーパーフード  
 103 お腹を満たすには豆・プロテイン・海藻を!  
 104 低糖質で食物繊維豊富なキウイモに注目!!  
 105 低脂肪牛乳や豆乳で洋風料理も低糖質に!  
 106 雑穀ミックスでただの白米もミネラルたっぷり!  
 107 味の魔術師薬味を使えば薄味でも大満足!  
 108 めんつゆ、甘みそ…調味料の「隠れ糖質」をチェック!  
 109 下ごしらえ不要の缶詰や冷凍食品でちょこっと糖質オフ!  
 110 コーヒーをブラックにすれば、10g以上の糖質をオフ!  
 111 カロリー0のミネラル炭酸水で空腹感をまぎらわそう!  
 112 アロエヨーグルトは血糖値ダウン・腸内環境アップ!  
 113 まずは主食を減らしてみよう! いままでの3分の2に挑戦!  
 114 唐辛子、にんにく、しょうがで代謝を上げて脂肪燃焼!  
 115 「酸っぱいもの」+糖質で血糖値の急上昇を抑える!  
 116 時短、簡単! 糖質制限の最強メニューは鍋もの!  
 117 ごはんがすすむ系のおかずはNG! 味つけに工夫しよう  
 118 おすすめは「ばっかり食べ」上手に糖質オフ!  
 119 休日の糖質制限はバーベキューで決まり!  
 120 居酒屋メニューはダイエッターにぴったり!



## \* PART 3 \* カラダのこり・疲れ解消術.....83

- 162 座り仕事が長い人は必須! 腰痛ケアに脚のつけ根伸ばし!  
 163 腰のこりをほぐしてくれる カンタンひねりストレッチ!  
 164 カラダのわきをぐーっと伸ばすと一気に腰が軽くなる!  
 165 最強の腰痛対策運動はこれだ! しこ踏みストレッチ!  
 166 全身を使った「エビ反り」ストレッチでしなやかさを取り戻して  
 腰痛を寄せつけないカラダに!

### \* お尻をほぐして腰痛を治す

- 167 ストレッチなどでお尻のこりをほぐして柔らかくすれば腰痛はラクになる!!  
 168 寝ている間に固まった筋肉をゆるめてから起き上がろう!  
 169 まずは腰痛のリスクを一気にへらす全身の筋肉ストレッチ!  
 170 足の甲から足の裏側を伝って腰の筋肉を目覚めさせる!  
 171 アキレス腱から脚裏全体、さらに腰までをストレッチ!  
 172 腰痛改善のカギを握る腸筋を鍛えよう!  
 173 骨盤まわりの筋肉を鍛えてゆがみにくいカラダをつくる!  
 174 腰痛に密接な関わりのある3種類のお尻の筋肉をゆるめよう  
 175 仙腸関節をほぐせば、骨盤が調整されやすく腰痛がラクに!  
 176 両手でひざを抱えて引き寄せ腰の上部までストレッチ!  
 177 腰を軸にしてひねりを加えて骨盤まわりの筋肉を大きく動かす  
 178 腰から背中全体を伸ばしてストレッチ効果を高める!  
 179 腰を反らせて刺激を与えて腰の筋肉を確実につけていく!



### \* 全身に効くストレッチ

- 147 仕事・家事疲れの肩こりに! 肩のストレッチ  
 148 姿勢の悪さ、猫背を治す! 胸のストレッチ  
 149 背すじが伸びて疲れにくい座り方  
 150 疲れやすい猫背姿勢を防ぐストレッチ  
 151 ガチガチになった背中をほぐすストレッチ  
 152 猫背も前肩も、手軽に解消! 定番の前後屈ストレッチで腰痛を回避!  
 153 背骨まわりの疲労をとる! 背中と腰のストレッチ

### \* 腰痛を治す生活習慣

- 154 腰痛を招いてしまう「生活習慣」とは?  
 あなたの腰痛キケン度をチェックしよう!  
 155 「正面から見てまっすぐ」を意識 毎日の姿勢はここから直そう!  
 156 杖をつくことで腰痛が悪化!? 腰が痛いなら2本使いを!  
 157 パソコン作業のあるある! 首が前に出た猫背は腰痛の原因!  
 158 書類を見ながらの作業は、カラダの向きを変え腰痛防止!  
 159 つらい台所仕事は片足一歩引いて腰をラクに!  
 160 腰痛予防は頭の支え方次第! 頭の重さを意識しよう!

### \* 腰痛を治すストレッチ

- 161 1日1回のストレッチでOK! 腰まわりを柔らかくして腰痛を予防・改善!



- 193 プレないカラダは疲れない! フライングドッグをマスターしよう!!
- 194 ウエストまわりを集中的に! サイドブリッジで疲れない!!
- 195 エネルギー消費を上げるレッグバランスで体幹づくり!!
- 196 足ツボ押しで解毒力を高めれば、全身疲れ知らず!
- 197 腎臓強化のツボを刺激する耳の引っ張り体操
- 198 腎臓のツボがたくさんあるふくらはぎをもみほぐす!

## \* 疲れをとるヒント

- 199 「笑いの共感」で疲れが吹き飛ば!
- 200 疲れているときは無理して人に会わない!!
- 201 カラダが疲れたと感じるのは「脳疲労」だった!
- 202 脳疲労を軽減するために「ワーキングメモリ」を使おう!
- 203 「ワーキングメモリ」を鍛えて脳疲れを予防する!
- 204 「トップダウン処理」の能力を上げると疲れない脳に!
- 205 「ゆらぎ環境」をつくと疲れにくいカラダになる!
- 206 動物とのふれあいは癒やし効果MAXの秘策!!

## \* カラダの疲れをとる

- 180 起床後のだるさを解消! 体側のストレッチ
- 181 運動不足の人はもも裏と股関節のストレッチ
- 182 1日1分の「腎臓さすり」が、慢性疲労を解消!
- 183 足の付け根&内ももさすりで腎臓の疲れを癒やす!
- 184 不満いっぱいストレスには「やりきれないツボ押し」を!
- 185 疲れもストレスも吹き飛ばす腹式呼吸法
- 186 ツボ押し効果を倍増させる4つの心得を知ろう!
- 187 パソコンやスマホ操作が続いたら目の疲れとりマッサージ
- 188 疲れ目解消の特効ツボは人差し指&中指にあり!



## \* 疲れに強いカラダをつくる

- 189 疲れないカラダをつくるための疲れない歩き方をしっかり学んでおこう!
- 190 カラダのリフレッシュに最適! ハンズアップスクワット
- 191 カラダの中心のコアマッスルにアブアイソメトリックが効く!
- 192 太ももとお尻を引き締めるヒップリフトでヒップアップ!

# \* PART 4 \* 最良の睡眠術 ..... 123

- 224 大音量の目覚まし時計で起きない!
- 225 疲れないカラダは睡眠から! まずは睡眠が十分かをチェック!!
- 226 手っ取り早く疲れをとる睡眠方法は“右向き寝”!
- 227 質のよい6時間睡眠が疲れをスッキリとる!!
- 228 寝る時間より起きる時間を同じにするほうが疲れ解消に!!
- 229 夏の睡眠は体温調節で疲れないようにエアコンを消さないで寝る!
- 230 テレビや照明をつけたままでは疲れはとれない!
- 231 疲れたくないなら心臓から下を温かく、手は外に出して寝る!!

## \* 寝つきをよくするストレッチ

- 232 バスタオル1枚で快適な睡眠を約束してくれる寝る前に1分でできる究極の快眠ストレッチ!
- 233 眠る力を高めてくれる2つの睡眠エクササイズ
- 234 冷え性に最適な股関節ストレッチでリラックス効果アップ!
- 235 ゆったりとした気分で眠りにつく全身の力を抜く筋弛緩法!
- 236 片鼻呼吸で通りをよくして、自律神経を整える!
- 237 フェイスタオル1本で簡単ストレッチ
- 238 ながら運動で運動量を上げる1分の片足立ち
- 239 就寝前の体操で安眠できる手足ブルブル体操



- 240 温泉気分で快眠へ誘う入浴剤ベスト14!!

## \* 眠りの質を高める

- 207 寝酒は眠りを浅くする! 寝る直前はNG!!
- 208 就寝前のタバコは覚醒のもと!!
- 209 寝る時間より起きる時間を決めると睡眠の質が向上!
- 210 「睡眠負債」は返せるけれど「睡眠貯金」はできない!
- 211 カラダにぴったり合う枕は思っているよりも低い!
- 212 マットレスは重要な寝具! 選び方のポイントを知って!!
- 213 細胞を修復するHSP入浴法で翌朝の目覚めがすっきり!
- 214 入浴の気力がない日は手浴と足浴だけでも効果あり!
- 215 呼吸を意識してリラックス 4・4・8呼吸法で快眠を実現!
- 216 つかの間、目をつぶるだけでも十分な疲労回復になる!
- 217 昼寝をしてよいのは15時まで! 夕方のうたた寝は疲れの原因に!!
- 218 寝室の照明は夕焼けのようなオレンジ色が◎!
- 219 スマホの明るさを「Night Shift」で調整しよう!
- 220 就寝1時間前に照明を暗くすると寝つきやすさがアップ!
- 221 ベッドに横になっていいのは寝るときだけに!
- 222 香りの力を活用! アロマ快眠術で脳をリラックスさせて快眠へ!



## \* 疲れをとる睡眠

- 223 就寝前の頭皮マッサージが疲労回復に効果的

# \* PART 5 \* 最高の血圧改善法 ..... 143

- 259 ツボを押すときは3回深呼吸をしながらゆっくりと
- 260 仕事や家事の合間もOK! いつでもできる降圧ツボ押し!!
- 261 「内関」「鄰門」「曲池」合わせ技で高血圧対策!
- 262 喉仏の「人迎」を軽く押して速攻で血圧ダウン
- 263 首の付け根にしこりを感じたら「天鼎」で解消!
- 264 βエンドルフィンを分泌して血圧を下げる「合谷」!
- 265 落ち着かない気持ちを安定させ血圧もダウンさせる「労宮」
- 266 指の爪の付け根をモミモミ! 心を落ち着かせて血圧を下げる!!
- 267 高血圧の代表的な症状の頭痛には頭にある「天柱」!
- 268 「百会」「十宣」を同時に刺激して怒りを逃がす!
- 269 血圧ダウンには耳の裏にある「降圧帯」が効果的
- 270 耳を上・横・下に引っ張って「神門」&「降圧帯」を刺激しよう!
- 271 血圧の異常を整える「血圧点」は高血圧・低血圧の両方に効く!

## \* 血圧を下げるストレッチ

- 272 座りながらキツイところまで脇を伸ばして血圧を下げる!
- 273 壁にタッチするだけで血圧ダウン! 脇腹ストレッチで肺を活発に!!
- 274 手の平を太陽にかざすように上半身をひねって血圧を下げる!
- 275 お腹と股関節に効くストレッチで血流を良くして血圧を下げる!
- 276 血圧を安定させるメトロノームストレッチ!
- 277 座りながらもOK! 腹式深呼吸で血圧を下げる!

## \* 血圧を下げる生活習慣

- 241 血圧は未来の健康を占う自分のカラダのパロメーター!!
- 242 高血圧の95%は生活習慣の改善で数値がよくなる!
- 243 高血圧の発症は遺伝と生活習慣で決まる!
- 244 タバコはメタボより危険 喫煙で10ミリ以上血圧アップ!!
- 245 極端な減塩は続かない 現状より3g減塩から始めよう!
- 246 成分表示の「ナトリウム」を2・5倍すると塩分量がわかる!
- 247 減塩生活は2週間続ければ舌が慣れる!
- 248 しょうゆの代わりに香辛料を使用して減塩食に!
- 249 毎日大さじ1杯を 酢は血圧を下げる万能調味料!!
- 250 スパゲッティと生麺のそばで塩分ゼロの食事に!
- 251 普段の塩を天然塩に変えると20%の減塩!
- 252 脱塩に効果が高い3大ミネラルを摂取しよう!
- 253 高血圧の人の入浴は要注意 お湯の温度は40度まで!
- 254 お風呂の中で運動して血圧を下げる!
- 255 良質な睡眠が血圧改善につながる
- 256 ベッドで寝たまま手足をグーパーで高血圧を改善!
- 257 血圧を急上昇させるトイレのいきみはスローな動きで回避



## \* 血圧を下げるツボ

- 258 ツボを押すときは垂直に押してから角度を調整する