

「ベストセラー健康書」

100冊を  
読んで  
わかった

# 健康法真実 の

「健康書」プロ編集者の会

ダイエット

糖質制限

筋トレ

アンチエイジング

腸活 ……

ちまたの  
健康情報は  
“誤解”  
だらけ

# 「健康上手」の基本ルール 9

## 食事編

### 基本ルール ①

**ガマンして、  
「糖質制限」を  
実行する  
必要はなし!**

ただし、糖質の摂り方には工夫が必要。

### 基本ルール ②

**「アブラ」は  
減らすのではなく、  
きちんと摂る!**

ただし、“4つの脂肪酸”と“見えないアブラ”をチェック。

### 基本ルール ③

**「腸活」をするなら、  
ヨーグルトだけでなく、  
●●も食べる!**

善玉菌だけでなく、  
食物繊維や発酵食品も摂る。

健康書の編集者がいうのもなんですが、人生は健康がすべてではありません。美食を楽しむことも、お酒をたしなむことも、友人と親密に触れ合うことも大切です。

この本では、健康書のベストセラー100冊を読んだわかった「真実」を踏まえ、人生を豊かに楽しみつづ「健康上手」になるための基本ルールを解説しています。

すでに病気にかかっている人は主治医に相談することが大事ですが、今、健康な人がこれからの「健康上手」でいるためには、きつと本書が役に立つはずですよ。

## 暮らし編

基本  
ルール ⑦

**ダイエット**成功のカギは、  
体重が増えても  
失敗とは考えないこと!

期限付きのダイエットは  
リバウンドを招く。

基本  
ルール ⑧

避けられる老化もある。  
「**抗老化**」の新成分も  
要チェック!

研究の進歩で、「予防」や  
「治療」ができる時代へ!

基本  
ルール ⑨

重視すべきは  
**エビデンス**  
(科学的根拠)だが、  
「医者任せ」は避ける!

エビデンスが高くても、  
自分に合わない治療もある。

## 運動編

基本  
ルール ④

痛みやコリがなくても、  
体の「××の部位」を  
**ほぐす**といい!

不調は意外な場所から始まる。  
“小さな違和感”を放置しない。

基本  
ルール ⑤

手軽にできる**筋トレ**で、  
筋力だけでなく、  
「命を救う力」もつける!

“見栄えする筋肉”より、  
“見えない筋肉”を鍛える。

基本  
ルール ⑥

**ウォーキング**は、  
歩数にこだわらず、  
「速度」と「姿勢」を  
重視!

期待する健康効果は漫然と  
歩き続けるだけでは得られない。

【はじめに】

1500冊を超える「健康書」を作ってきた編集者チームが、  
読者の皆さんにお伝えしたいこと

02

この本の特徴と使い方

05

【Prologue】人生を豊かにする「健康上手」の基本ルール9

06

100冊を読んでわかった！

健康の基本ルール【食事編】

Part  
1

ルール  
1

ガマンして、「糖質制限」を実行する必要なし！

20

▼「糖質制限」の真実

① 流派で異なる主張、それぞれを知っておく／② 摂りすぎは太るだけでなく、  
全身をむしばむ危険も！／③ 「糖質を含む食べ物」には、おすすめの食材もある

- ④ 短期間の減量効果は高いが、長期の継続は……？  
⑤ 固執せず、自分に合ったいいところ取りを！

## ルール 2

### 「アブラ」は減らすのではなく、きちんと摂る

#### ▼「アブラの摂り方」の真実

- ① アブラは「控えるもの」から「選ぶもの」にシフト／② 4つの脂肪酸の「種類」を意識すべし  
③ 脂肪酸バランスを崩すのは「見えないアブラ」  
④ 「置き換え」と「ちょい足し」でバランスをとる  
⑤ 無自覚な「アブラ生活」から、自分の優先課題を発見すべし

## ルール 3

### 「腸活」をするなら、ヨーグルトだけでなく、●●も食べる！

#### ▼「腸活」の真実

- ① 肥満や病気のわけは、腸内フローラに聞け！  
② ストレス耐性や認知症にも、腸内細菌が関係していた！  
③ 「善玉 vs 悪玉」の菌論はもう古い!? 腸内環境は「多様性」が大事  
④ 腸の専門家が実践する「腸活」に学ぶ／⑤ 日本人ならではの「食物繊維の摂り方」を知る

100冊を読んでわかった！

## 健康の基本ルール（運動編）

### ルール 4

痛みやコリがなくても、体の「××の部位」をほぐすといい！

#### ▼「体のほぐし方」の真実

- ① 痛いところ、不快な部位が、「ほぐすべき部位」とは限らない
- ② 体の不調は、意外な場所から始まる／③ 結局、大事なのは、「正しい姿勢」を取り戻すこと
- ④ 「姿勢を正す」ことで、病気の改善や免疫力アップも！
- ⑤ 自分の体の状態を、日ごろからよく観察すべし

### ルール 5

手軽にできる筋トレで、筋力だけでなく、「命を救う力」もつける！

#### ▼「筋トレ」の真実

- ① 筋トレとは、「人類の存在を守る知恵」
- ② 正しい姿勢を支える筋肉を、体幹トレーニングで鍛える
- ③ のどの筋肉や骨盤底筋など、見えない筋肉も重要
- ④ 結局、1つしかやれないなら、ゆっくりの「スクワット」？

## ▼「ダイエット」の真実

**ダイエット成功のカギは、体重が増えても失敗とは思えないこと！**

①効果のあるダイエット法も、続かなければ害である／②自分ひとりで挑もうとはせずに、周囲を味方につける／③「体重が増えても失敗ではない！」が、成功するメンタルの考え方／④ダイエットに成功するカギは、特別なダイエットをしないこと

# 100冊を読んでわかった！ 健康の基本ルール【暮らし編】

健康法【番外編】コラム②「〇〇式呼吸」——心身の健康に役立つのはどれ？……

**ウォーキングは、歩数にこだわらず、「速度」と「姿勢」を重視！**

## ▼「ウォーキング」の真実

①期待する健康効果は、「ただ歩く」だけでは得られない  
②効果を高めるポイントは「負荷」。歩きにクyaやキツいを取り入れる  
③運動強度だけでなく、「姿勢」も効果を左右する／④歩く時間帯やタイミングにもコツがある  
⑤歩きがマンネリ化しないように、工夫をこらして歩き続ける

避けられる老化もある。「抗老化」の新成分を要チェック！

238

▼「アンチエイジング」の真実

- ①「加齢」と「老化」は別物。老化は、予防も治療もできる／②「酸化」「糖化」「慢性炎症」のトライアングルが、老化を早める／③食と運動の習慣を変えて、酸化・糖化・慢性炎症を抑えこむ／④科学の進歩をウオッチして、真の「健康長寿」を目指す

重視すべきはエビデンス(科学的根拠)だが、「医者任せ」は避ける！

272

▼「医者、病院」の真実

- ①医者の「アタリ」「ハズレ」は、歩み寄ることで見抜く／②医者独自の考え方・話し方をあらかじめ知っておく／③最新の治療々を探し回るより、セカンドオピニオンが大事  
④デマに振り回されないよう、ネット情報から少し距離を置く  
⑤元気なうちから、「延命治療」について考え始める

■健康法【番外編】コラム③「自分と家族の認知症対策」——何をすればいい？

310

本書で取り上げた「ベストセラー健康書」100冊リスト

315

おわりに

318

装丁・本文デザイン／FANTAGRAPH 構成／オフィス201、池上直哉、新井晋、匿名有志  
イラスト／中村知史 DTP／東京カラーフォト・プロセス株式会社 校正／渡邊郁夫、岡利恵子  
※本書で引用している各書籍内のデータや著者の所属先は、基本的にはそれぞれの書籍の出版時のものになります。