

DVD台本テキスト目次

※DVD 129分8秒

第一章「新陳代謝について」

- 1 新陳代謝を知っていますか？
- 2 ダイエットの目安が3ヶ月の理由
- 3 自分自身を知る (1)
- 4 体組成計を使って自分の体内を確認しましょう
- 5 肥満は「身長わりに体重が重すぎる状態」ではありません！
- 6 かた太りとかくれ肥満
- 7 どんなダイエットの種類があるの？
- 8 Let's Do the ヘルシーダイエット

第二章「自分を知ること」

- 1 自分を知ること
- 2 あなたがなりたい自分はどんな自分ですか？
- 3 行き過ぎた「やせ願望」
- 4 自分自身を知る (2)
- 5 食事日記・生活活動日記
- 6 記録の目的は己を知ること
- 7 腹囲チェック
- 8 内臓周囲の脂肪は「生活習慣病」に注意！
- 9 内臓脂肪や体筋肉量もチェック
- 10 記録は少なくとも1ヶ月はつけましょう
- 11 「太ってきた」サインに気付くことは早期予防のポイント
- 12 肥満の認識
- 13 ライフスタイルチェック
- 14 ダイエットの基本は「自分を見つめ直す」こと

第三章「生活習慣病」

- 1 生活習慣病
- 2 健全なライフスタイルを身につけること
- 3 糖尿病 (1)
- 4 糖尿病 (2)
- 5 高血圧 (1)
- 6 高血圧 (2)
- 7 高脂血症
- 8 高脂血症の治療
- 9 動脈硬化
- 10 狭心症・心筋梗塞
- 11 高尿酸血症
- 12 脂肪肝
- 13 肥満が原因になっている生活習慣病
- 14 がん
- 15 飢餓のころ…

第四章「減量方法を知る」

- 1 減量方法を知る
- 2 間違った減量をしないために
- 3 SOSサインが出る前に…
- 4 意外に気づけない自分自身のメンタルバランス
- 5 話題のダイエットここが間違い
- 6 腹筋体操、テープ、ベルトで部分やせ？
- 7 あなたのからだに入れていくものだから
- 8 低インスリンダイエットの効果
- 9 やせ薬には やみ薬やニセ薬が多い

- 10 減量治療指導の進め方の概略
- 11 減量 (治療) 計画の立て方
- 12 脂肪細胞が増える肥満とふくらむ肥満との関係
- 13 中年太りこそ、減量のしがいがある？
- 14 ob遺伝子とやせホルモン「レプチン」！
- 15 自分のベスト体重

第五章「行動修正療法とは」

- 1 行動修正療法とは
- 2 01・02・03・04タイプ
- 3 05・09・10・12・13タイプ
- 4 01・02・05・11・13タイプ
- 5 01・02・03タイプ
- 6 01・02・03タイプ
- 7 01・05・06・07タイプ
- 8 04タイプ
- 9 05・10・13タイプ
- 10 02・05・08・09・11・13タイプ
- 11 04・08・09タイプ
- 12 10・12タイプ
- 13 13タイプ
- 14 ダイエットとは、良い印象を与えるテーブルマナーを身につけることである
- 15 行動修正療法とは…自分の生活習慣を知り太りにくいライフスタイルをつくりあげていくものです

第六章「実践的ヘルシーダイエット」

- 1 実践的ヘルシーダイエット
- 2 いきいきダイエットのための栄養学
- 3 主食のとりかた 複合糖質からとるポイント
- 4 糖尿病食は手軽なモデルメニュー
- 5 食品群早見表
- 6 コレステロールの減らし方
- 7 コレステロールより「隠れた脂肪」に要注意
- 8 どんなふうに脂質を摂るのか
- 9 リノール酸はからだによい？
- 10 オリーブ油 (オイル) に注目！
- 11 青い背の魚をもっともっと食べよう
- 12 油を使う料理のエネルギーの抑え方
- 13 エネルギーを抑える食品・料理・献立
- 14 もの足りなさを感じさせない料理術
- 15 簡単にできる朝食で 食事抜きを防ぐ
- 16 夜食を食べたい時の段階別対策
- 17 酒とつまみのとりかた
- 18 新しい自分を開拓していく

「用語辞典」

※義務教育同様に
必須なコースです。

教本テキスト目次

第1章 肥満と肥満症

1. 肥満とは
- 1) 体重が重いと肥満？
- 2) BMI 25以上が肥満
- 3) BMIだけではわからない
- 4) 体脂肪計、体組成計のじょうずな使い方

第2章 内臓脂肪型肥満と肥満の恐怖

1. 腹囲チェック
- 1) 中年に多いりんご型肥満・若い女性に多い洋なし型肥満
- 2) 内臓の周囲に脂肪がつくと「生活習慣病」になりやすい
- 3) ウエストがきつくなったら内臓脂肪型肥満のサイン
2. 肥満はなぜ怖い？
- 1) 太りやすい体質は強力なサバイバル能力だった
- 2) 飽食の環境のもとでサバイバル能力は裏目に
- 3) 内臓脂肪型肥満から“死の四重奏”へ
- 4) “死の四重奏”の危険度は？

第3章 実践的ヘルシー・ダイエット食 300食レシピ

1. 減量作戦の基本
- 1) エネルギー代謝と体脂肪の関係
- 2) 中年以降が太りやすくなる理由
2. いきいきダイエットのための栄養学
3. バランス食を腹七〜八分目 (300食レシピの実用例)

第4章 現代人が太る仕組み

1. 肥満は遺伝する？
- 1) ob遺伝子とやせるホルモン「レプチン」！？
- 2) アディポサイトカインとインスリン抵抗性
- 3) 肥満と遺伝子との関係
2. 体脂肪がたまる仕組み
- 1) 中性脂肪と白色脂肪細胞の関係
- 2) エネルギーの備蓄タンクと肥満の関係
3. 現代人の肥満の理由
- 1) 現代人の太りやすい環境について
- 2) 肥満者では交感神経の活動が低下している？
- 3) 日本人は30年前より2〜4倍位太っている人が増えている
- 4) 過食を引き起こしている食行動
- 5) 太りやすい生活環境のなかでの生活の見直し
4. 中年太りはやせやすい！？
- 1) 脂肪細胞が増える肥満とふくらむ肥満との関係
- 2) 子どもの頃に増えた脂肪細胞は一生減らない？
- 3) 中年太りはやせやすい？

第5章 ヘルシー・ダイエットの原則と食事療法の基本

1. 肥満症に対する治療法
2. 有酸素運動で体脂肪がメラメラ燃える？
3. 若い女性のやせ志向の行きすぎと健康美の基準
- 1) 健康体重のモデルは？
- 2) やせるのとやつれるのは違う！
4. 食事療法の基本
- 1) バランス食かアンバランス食か？
- 2) 食事療法を学ぶ時間がないという人におすすめの方法
- 3) 単純糖質と複合糖質

第6章 肥満の行動修正療法

1. 食事が不規則、食事抜きタイプ
- 1) ダイエットするには1食抜くのがよい？
- 2) 不規則な食事は体脂肪をため込む
- 3) 食事を抜くと、つぎの食事で大食いになりやすい
2. まとめ食い、ドカ食いタイプ
- 1) まとめ食いは力士が太るパターンと同じ
- 2) 満腹は必要以上の体脂肪をため込む

- 3) 週末過食症はストレス太りの側面も
3. 深夜の飲食、夜ふかしタイプ
- 1) 夜ふかし族の方のために
- 2) 夜は副交感神経の働きが活発になり、体脂肪が蓄えられやすい
4. 早食い、せかせか食いタイプ

- 1) 食欲を支配する満腹中枢と摂食中枢の関係
- 2) 満腹感を感じる前に食べすぎてしまいやすい
5. 間食大好き、ながら食いタイプ

- 1) 食事以外に食べている量の点検を
- 2) 間食と体脂肪の関係
- 3) テレビを見ながらの食事は要注意！
6. 残りものの整理、つまみ食いタイプ

- 1) 残りものについて…
- 2) 減量中は、ひと口残す勇気を
- 3) 残りものは捨てる勇気を
7. つき合い、つられ食いタイプ

- 1) 減量中のつき合い食は気をつけて
- 2) 空腹でなくても、つい食べる つられ食いは無意識過食の一つ
8. 外食、市販品、手軽食タイプ
- 1) 手軽なものは太りやすい 頭を使って選ぶ
- 2) 外食
- 3) 持ち帰りの食事
- 4) インスタント食品

9. 太りやすいものが好きなタイプ

- 1) 脂肪は高エネルギー、果物の果糖は吸収が早いので要注意
- 2) ごはんの食べすぎに注意
10. アルコールのとりすぎタイプ
- 1) アルコールは1g 7kcal
- 2) お酒とつまみの関係について
11. 気晴らし食い、やけ酒タイプ

- 1) いらいら解消に食べたり飲んだりすると、エネルギー過剰に
- 2) 気晴らし食いは糖質性のものになりがち
- 3) ストレス時の食事には
12. 運動不足、運動苦手タイプ
- 1) 「省エネ」型、の注意点
- 2) からだを使わない生活は体脂肪をため込みやすい
- 3) 現代社会は運動不足になりがち
13. 体質だからとあきらめるタイプ
- 1) 食事も生活も心理的な面も生活習慣から受け継ぐものが多い
- 2) 長い間の習慣で身についたもの

第7章 話題のダイエット法と巷のダイエット法

1. 話題のダイエットここが間違い
- 1) 水断ちダイエットではやせられない
- 2) クリームや石けんではやせられる？
- 3) 腹筋体操、テープ、ベルトで部分やせ？
- 4) 単品ダイエット、偏食ダイエットの危険
- 5) 健康食品は表示を確かめる
- 6) 食物繊維加工食品は有効？
- 7) やせ薬にはヤミ薬やニセ薬が多い
- 8) 超低カロリー食 (VLC D) は栄養素を補給するから安全？
- 9) 三食のとりかた
- 10) 低インスリンダイエットの効果？

第8章 生活習慣病を予防する ライフスタイル〜総復習〜

1. 生活習慣病とは
2. 生活習慣病の動向と予防に役立つ「養生訓」
3. ライフスタイルをチェックする
4. からだが錆びるのを防ぐライフスタイル
5. 生活習慣病を予防する 20カ条

ダイエットを始めるなら最低限これくらい学ばないと危険です!!