はじめに 001
謝辞 005
本書の読み方 007
主な食品一覧 023
主なリスク一覧 024

第1章

日本人が勘違いしがちな健康常識

1 科学的根拠にもとづく本当に体に良い食事 025

・不動の「本当に健康に良い食品」5つ 027
・白米と砂糖はほぼ同じ 028
・牛肉・豚肉・白米を減らして魚・野菜を増やす 030
・健康に良いかどうかで5つのグループに分けて考える 031
・エビデンスは「レベル」が大事 034

2 食品に含まれる「成分」に惑わされるな 042

・「最強」のエビデンス 036
・「究極の食事」に関する注意点 039
・「成分信仰」の落とし穴 044
・βカロテンはがんのリスクを上げる 045
・リコピンは体に良いのか？ 048
・「成分」は重要ではない 049
コラム 食事と体重の関係 050

第2章

体に良いという科学的根拠がある食べ物

1 オリーブオイルやナッツは脳卒中やがんのリスクを下げる 061

062

- 地中海食の大規模研究 064
- 地中海食は脳卒中・心筋梗塞を減らす 066
- 地中海食はがんや糖尿病も減らす 068
- 地中海食＝オリーブオイル＋ナッツ類＋魚＋野菜・果物 069

コラム チョコレートは薬か毒か？ 070

2 果物は糖尿病を予防するが、フルーツジュースは糖尿病のリスクを上げる …… 075

- 野菜・果物は心筋梗塞や脳卒中のリスクを減らす 076
- 「フルーツジュース」は糖尿病のリスクを上げる 078
- フルーツジュースはできるだけ避ける 080
- 野菜ジュースより野菜を食べよう 081

コラム オーガニック食材は健康に良いのか？ 083

3 魚は心筋梗塞や乳がんのリスクを下げる …… 090

- 魚を食べていたら長生きできるのか？ 091
- 魚の摂取は心筋梗塞のリスクを下げる 092
- 魚の摂取はがんを予防するのか？ 094
- 魚には水銀などが含まれているから食べすぎない方が良い？ 095

コラム 牛乳やヨーグルトは体に良いのか、悪いのか？ 097

第3章 体に悪いという科学的根拠がある食べ物 …… 101

1 「白い炭水化物」は体に悪い …… 102

- 健康に良い炭水化物と、健康に悪い炭水化物 102
- 精製されると失われるもの 104
- 「茶色い炭水化物」は死亡率を下げ、数々の病気を予防してくれる 106
- 全粒粉や蕎麦粉の含有量も重要 108
- 白米は食べすぎなければ大丈夫なのか？ 109

- 「日本人には当てはまらない」は本当か？ 110
- 白米の量を減らして食べている分には問題ない？ 113
- できるだけ白米は減らすべき 114
- 白米とがんとの関係 116
- 米の摂取量を減らしたらお腹が空いてしまう？ 117

コラム グルテンフリーは健康に良いのか？ 119

コラム 日本食は塩分が多い 123

2 牛肉、豚肉、ソーセージやハムは健康に悪い …… 131

- 日本人には当てはまらない？ 133
- 大腸がんのリスクが高くなる 135
- ソーセージやハムも死亡率を高める 137
- 脳卒中や心筋梗塞のリスクも上昇 137

コラム 卵は「1週間に6個まで」 139

コラム 「カロリーゼロ」は健康への悪影響も「ゼロ」？ 143

特別編

病気の人、子ども、妊婦にとっての「究極の食事」 …… 148

- 糖尿病の人にとっての「究極の食事」 149
- 高血圧の人は塩分を控えるべし 152
- 腎臓病の人にとってはカリウム、たんぱく質、塩分が大敵 153
- 高齢者はほどほどに肉を食べるべし 156
- 子どもの成長にとって良い食事 158
- 妊婦は野菜と魚をたくさん食べ、生ものは避けるべし 161

コラム インターネットを使って正しい健康情報を入手する方法 165

注・参考文献 172