

序 章

ダイアローグ（問答法）

第1部

医療情報の目利きになる

1章

健康になりたい人とそれを騙す人

『健康を食い物にするメディアたち ネット時代の医療情報との付き合い方』

16

2章

統計に基づく正攻法の落とし穴

『世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事』

54

3章

イワケンはこう考える・医療情報の二元性

『絶対に、医者に殺されない47の心得』

92

4章

イワケンはこう考える・ワクチン情報の是非

『ワクチン副作用の恐怖』

129

第2部

食事で健康になる

5章

次は、海外だ！ 「〇〇式」に学ぶ・究極のロジック

『シリコンバレー式 自分を変える最強の食事』

152

第3部

睡眠で健康になる

6章 ならば、これで、どうだ！ 20万人の診療訓

『医者が教える食事術 最強の教科書 20万人を診てわかった医学的に正しい食べ方68』

171

7章 嗜好と常習性を逆手にとった健康法

『酒好き医師が教える 最高の飲み方 太らない、翌日に残らない、病気になるない』

195

8章 50名の名医らが教える玉石混交(?)の健康法

『最強の健康法 病気になるない最先端科学編』『最強の健康法 ベスト・パフォーマンス編』

216

9章 よく寝る大人も育つ、睡眠医学の今を知る

『スタンフォード式 最高の睡眠』

240

第4部

病を防ぐ達人になる

10章 一流にこだわる。川上から川下への流れ…

『一流の人はなぜ風邪をひかないのか？ M・B・A 医師が教える本当に正しい予防と対策33』

254

11章 「いにしえに学ぶ」の「いにしえ」は古いのか…?

『養生訓』

279

あとがき・岩永直子

301