

<「トマト🍅」でやせるってホント?>

今年2月10日の新聞各紙に「中性脂肪を減らす成分をトマトに発見」という記事が出ていました。一時、スーパーからトマトが消えましたね。夏に向けて薄着になる季節、お腹周りが気になりませんか? どうせするなら正しいダイエット法をしましょう。気になるメタボリックシンドロームやカロリー、ダイエットの資料を集めました。

NO.	書名	出版社	発行年月	請求記号
1	防ごう!メタボリック・シンドローム 内臓脂肪をやっつけろ!<DVD>	アスパクリエイト	[2006.12]	493/フ/
2	ボディ・デザイン体操 メタボリック・シンドロームを予防する<DVD>	アスパクリエイト	[2007.1]	493/ホ/
3	メタボの常識・非常識 健康な人を「異常」にする日本だけのシステム	講談社	2010.5	080/122/1685
4	医師がすすめる男のダイエット	集英社	2010.4	080/シユ/539
5	痩せりゃいい、ってもんじゃない! 脂肪の科学	文藝春秋	2008.6	080/フン/638
6	快眠で「やせる体質」 朝日新書	朝日新聞出版	2009.6	081.06/アサ/182
7	肥満症の生活指導 行動変容のための実践ガイド	医歯薬出版	2011.9	493.12/オオ/
8	メタボリックシンドロームに効果的な運動・スポーツ	ナッブ	2011.11	493.12/サカ/
9	メタボリックシンドローム解消ハンドブック	杏林書院	2008.1	493.12/タハ/
11	肥満を科学する 太っているのは痩せているより問題か?	日本食肉消費総合センター	2008	493.12/ヒマ/
12	メタボリックシンドロームQ&A	医薬ジャーナル社	2007.4	493.12/マツ/
13	意外と知らない体脂肪の真実 読むダイエット 健康人新書	廣済堂出版	2011.11	493.12/ユア/
14	どうして人類だけが太るの?ダイエットは、人類の祖先に学ぶ	日経BP社	2004.6	498.5/ハン/
15	あなたは、なぜ太ってしまうのか? 肥満が世界を滅ぼす!	朝日新聞出版	2009.12	498.5/ホフ/
16	家庭のおかずのカロリーガイド	女子栄養大学出版部	2011.11	498.55/カカ/
17	外食のカロリーガイド	女子栄養大学出版部	2008.6	498.55/カカ/
18	生活習慣病が気になる人の食品カロリーブック	学研	2003.12	498.55/カミ/
19	メタボ基準にだまされるな! メタボ退治の発想と施策の間違いを徹底論証	医学同人社	2011.1	498.81/シハ/
20	メタボ健診は信用するな!35歳からの男の健康学	梧桐書院	2010.6	498.81/ニシ/
21	入門特定健診・保健指導 メタボ対策の制度を知ろう	ぎょうせい	2007.12	498.81/ユウ/
22	ダイエットの歴史 みえないコルセット	新書館	1998.8	595/ウン/
23	Q&A美容・エステ110番 基礎知識から被害の実態と対応策まで	民事法研究会	2006.9	595/ヒヨ/
24	栄養と料理 第75巻7号 特集 “やせる”ワークシート	女子栄養大学出版部	2009.7	Z59/4
25	栄養と料理 第75巻8号 特集 やればできるメタボ解消術	女子栄養大学出版部	2009.8	Z59/4
26	栄養と料理 第76巻7号 特集 ダイエットの危険を知ろう!	女子栄養大学出版部	2010.7	Z59/4

インターネット情報

- ・「健康食品」安全性・有効性情報 [独立行政法人国立健康・栄養研究所] <https://hfnet.nih.gov/>
健康食品に関する最新ニュースや被害関連情報、話題の食品の科学情報、健康食品の基礎知識など、健康危害の防止のために消費者に役立つ情報を提供しています。
- ・国民生活センター <http://www.kokusen.go.jp/>
- ・東京都健康局食品医薬品安全部「健康食品ナビ」
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html>
- ・消費者庁 <http://www.caa.go.jp/index.html>