



皆さん、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋と、秋は日々の生活が活発化する時期であります。そのような秋は疲れもたまりやすくなります。秋を満喫し、元気に冬を迎るために、今回は健康と栄養に関する資料を用意しましたので、ぜひ参考になさってください。

○栄養全般

書名	出版社	出版年	請求記号
健康食品・サプリ<成分>のすべて	同文書院	2022.5	498.5/ニホ
本当に役立つ栄養学	講談社	2022.5	080/フル
国民健康・栄養の現状	第一出版	2021.6	498.55/イヤ
管理栄養士・栄養士必携	第一出版	2022.3	498.5/ニホ
社会・環境と健康	化学同人	2021.4	498/カ
佐々木敏の栄養データはこう読む!	女子栄養大学出版部	2020.6	498.55/ササ
栄養・健康データハンドブック	同文書院	2020.4	498.55/フシ
栄養の基本がわかる図解事典	成美堂出版	2020.4	498.55/ナカ
基礎栄養学	講談社	2020.3	498.55/ヰト
図解食品衛生学	講談社	2020.1	498.54/リ

○体と健康

書名	出版社	出版年	請求記号
科学的に正しいダイエット	KADOKAWA	2021.10	595.6/アン
健康教室づくりの極意	三恵社	2021.9	498.07/ミス
健康食品・サプリメント知りたいことガイドブック	中央法規出版	2021.4	498.5/ウネ
健康食品・サプリメントと医薬品との相互作用事典	同文書院	2021.3	491.5/ニホ
図解眠れなくなるほど面白い脂質の話	日本文芸社	2020.9	498.55/モリ
血栓症と食	朝倉書店	2020.5	493.24/タカ
健康・調理の科学	建帛社	2020.4	498.51/才
女は筋肉 男は脂肪	集英社	2020.1	080/シユ

○食に関するもの

書名	出版社	出版年	請求記号
基礎からわかる乳牛の健康と乳生産	農山漁村文化協会	2021.9	645.3/オハ
栄養調理六法	新日本法規出版	2021.9	498.54/イイ
めしあがれ	くろしお出版	2021.5	810.7/ハタ
まいにちタマゴ	池田書店	2021.5	498.58/タマ
フードシステム	筑波書房	2021.4	611.3/ブシ
もっとよくわかる! 食と栄養のサイエンス	羊土社	2021.3	491.34/ササ
食の心理とウェルビーイング	ナカニシヤ出版	2021.3	498.55/ヤマ
65歳からのお通じ快腸レシピ	女子栄養大学出版部	2021.2	493.46/マツ
腎臓病のごちそう術	主婦と生活社	2020.9	494.93/ヤマ
パッショングルーツ	農山漁村文化協会	2020.7	625.8/ヨネ
子どもの食と栄養	北大路書房	2020.7	493.98/フタ
いますぐ使えるジュニアアスリートの栄養食事学	ソーテック社	2020.6	780.19/カワ
管理栄養士が伝える長生き食事術	光文社	2020.4	080/コウ
機能性野菜の教科書	誠文堂新光社	2020.4	498.52/ナカ
日本人の食事摂取基準	第一出版	2020.3	498.55/トト
からだによく効く食材&食べあわせ手帖	池田書店	2020.1	498.58/ミウ
健康食品の基礎知識	じほう	2020.1	498.58/シハ
まるごとわかるタマゴ読本	農山漁村文化協会	2019.8	648.3/ワタ

○スポーツに関する

書名	出版社	出版年	請求記号
スポーツ栄養学ハンドブック	東京大学出版会	2021.9	780.19/ハナ
市民からアスリートまでのスポーツ栄養学	八千代出版	2021.4	780.19/オハ
運動・スポーツ栄養学	講談社	2021.3	780.19/ナカ
新・スポーツ医学	嵯峨野書院	2020.9	780.19/フシ
登山ボディ	山と溪谷社	2019.12	786.1/ヨシ

～インターネット情報～

- ・健康栄養情報 [国立健康・栄養研究所]

<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/center/links.html>

健康・栄養に関心のある方から専門職の方までを対象に、健康・栄養情報をわかりやすく発信しています

- ・食事バランスガイド [農林水産省]

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

1日に何を、どれだけ食べたらよいかを、「コマ」を用いて、料理単位で例示しています。

- ・康栄スポーツ栄養Web [一般社団法人日本スポーツ栄養協会]

<https://sndj-web.jp/about/description.php>

スポーツ栄養に特化したウェブメディアです。