

＜食と健康＞

毎日の食事で摂る栄養を知ることは、健康な方にとっても、病気を患っている方にとっても大切なことです。  
今回は、栄養の基礎について知る本、病気の改善に役立つレシピ本などをまとめました。年末年始は家族や友人と食事を囲む場面も多くなる時期です。  
美味しく食べて、健康な生活を送りましょう。



| 請求記号        | 書名  | 著者   | 出版社       | 出版年     |
|-------------|---|--|-----------|---------|
| ●栄養全般       |   |  |           |         |
| 498.51/Ⅳ    | 食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第5版                                  | 針谷 順子／共編著<br>足立 己幸／共編著                     | 群羊社       | 2023.3  |
| 498.55/㉔    | 好きになる栄養学 食生活の大切さを見直そう 第4版                                       | 麻見 直美／著<br>塚原 典子／著                         | 講談社       | 2025.3  |
| 498.55/Ⅷ    | 「腹八分目」の生物学 健康長寿の食とはなにか<br>岩波科学ライブラリー                            | 小幡 史明／著                                    | 岩波書店      | 2025.7  |
| 498.55/ⅳ    | なにをどれだけ食べたらいいの？ バランスのよい食事ガイド 第5版                                | 香川 明夫／監修                                   | 女子栄養大学出版部 | 2022.3  |
| 498.55/ⅳ    | いちばんわかりやすい栄養学の基本講座  | 川端 輝江／監修                                   | 成美堂出版     | 2023.4  |
| 498.55/㉔    | 栄養の基本がわかる図解事典 ビタミン・ミネラル・アミノ酸…栄養用語がまるわかり！暮らしの栄養学でもっと健康に、もっときれいに！ | 中村 丁次／監修                                   | 成美堂出版     | 2025.4  |
| 498.55/㉔    | 塩分早わかり いつも食べる量の塩分がひと目でわかる 第5版                                   | 牧野 直子／監修<br>女子栄養大学出版部／編                    | 女子栄養大学出版部 | 2022.2  |
| 498.58/Ⅷ    | 野菜が決め手！栄養の「こつ」 Q&Aでよくわかる健康生活のための野菜のとり方                          | 佐藤 秀美／著                                    | 柴田書店      | 2023.5  |
| 498.58/Ⅷ    | 熱狂と欲望のヘルシーフード「体にいいもの」にハマる日本人                                    | 畑中 三応子／著                                   | ウェッジ      | 2023.8  |
| 498.58/Ⅷ    | みんなのコンビニ栄養学 健康になる、毎日の食事のヒント                                     | 濱 裕宣／著<br>赤石 定典／著                          | 主婦と生活社    | 2025.5  |
| ●疾患別栄養・レシピ集 |   |  |           |         |
| 493.12/㉔    | 糖尿病の人の簡単作りおきレシピ ヘモグロビンA1cを下げる優等生レシピを満載！<br>新装・改訂版               | 牛尾 理恵／著<br>金澤 良枝／監修                        | 主婦の友社     | 2024.1  |
| 493.12/㉔    | 虎の門病院監修血糖値を下げるおいしい食事大百科 食材&レシピ266                               | 門脇 孝／医学監修<br>土井 悦子／栄養監修                    | 主婦の友社     | 2024.9  |
| 493.12/㉔    | 糖尿病レシピ12週間 おいしいかんたん作りおき   | 中尾 俊之／医学監修<br>金澤 良枝／栄養監修                   | ナツメ社      | 2023.10 |
| 493.17/Ⅷ    | 貧血の人の基本の食事 改訂新版   | 鈴木 謙／監修<br>検見崎 聡美／料理制作                     | 学研プラス     | 2021.11 |
| 493.2/㉔     | コレステロール・中性脂肪を下げるレシピ おいしいかんたん作りおき                                | 勝田 秀紀／医学監修<br>木暮 香織／栄養監修                   | ナツメ社      | 2025.4  |
| 493.2/Ⅷ     | コレステロールを下げる献立と食べ方   | 栗原 毅／医学監修                                  | 主婦の友社     | 2024.7  |
| 493.23/Ⅷ    | 専門医がすすめるいちばん簡単でおいしい心臓病の食事 フライパンで8分蒸すだけ！                         | 近藤 幸子／著<br>野口 法保／[医療監修]                    | 家の光協会     | 2024.4  |
| 493.25/㉔    | 医師と管理栄養士が考えたおいしく食べる高血圧の減塩レシピ                                    | 星 穂奈美／著<br>宮田 宏太郎／監修                       | 新星出版社     | 2023.11 |
| 493.45/㉔    | 胃を切った人のための毎日おいしいレシピ250 一部摘出・全摘出の方も 改訂版                          | 木下 敬弘／監修<br>千歳 はるか／監修                      | Gakken    | 2023.7  |
| 493.47/㉔    | おかずレパートリー-脂肪肝・非アルコール性脂肪肝炎・アルコール性肝炎 70レシピ                        | 加藤 眞三／病態監修<br>鈴木 和子／栄養指導・献立                | 女子栄養大学出版部 | 2018.2  |
| 493.47/㉔    | 胆石・胆のう炎・膵炎のおいしい献立集 低脂質で病気の進行や再発を防ぐ！                             | 加藤 眞三／病態監修<br>大木 いづみ／栄養指導                  | 女子栄養大学出版部 | 2023.8  |
| 493.6/Ⅷ     | 骨折しない体をめざす毎日ごはん 更年期からの骨粗鬆症対策<br>食事療法ははじめの一步シリーズ                 | 石原 理／病態監修<br>蒲池 桂子／栄養指導・献立                 | 女子栄養大学出版部 | 2025.7  |
| 493.73/㉔    | 嚥下調整食学会分類に基づく嚥下調整食レシピ123  | 栢下 淳／編集<br>江頭 文江／編集                        | 医歯薬出版     | 2023.9  |
| 493.93/Ⅷ    | 食物アレルギー栄養しっかりごはん 幼児から小学生まで                                      | 今井 孝成／監修<br>高松 伸枝／監修                       | 女子栄養大学出版部 | 2023.2  |
| 493.93/Ⅷ    | 成長期から思春期のクローン病・潰瘍性大腸炎まんぶくごはん                                    | 清水 俊明／著<br>新生 静夏／著                         | 女子栄養大学出版部 | 2023.8  |
| 493.93/㉔    | 発達障害や身体障害のある子どもへの摂食嚥下サポート「食べる喜び」を支える!!<br>園や学校でできる!!            | 中村 由紀子／編著<br>稲田 稯／編著                       | 中央法規出版    | 2024.6  |
| 493.94/㉔    | ダウン症のある子どもの離乳食から食事へ 食べる機能を育てるために                                | 玉井 浩／監修<br>日本ダウン症療育研究会摂食指導<br>ワーキンググループ／編集 | 診断と治療社    | 2023.8  |
| 493.98/㉔    | 医療的ケア児の栄養療法サポートブック<br>食と栄養ですべてのこともと家族に“喜び”を                     | 日本臨床栄養協会／監修<br>小児栄養分野推進合同協議会<br>／編集        | 診断と治療社    | 2025.3  |
| 494.65/㉔    | 大腸を切った人のためのやさしい食事 手術後の不安に寄り添う                                   | 福長 洋介／監修<br>沼津 りえ／料理                       | 成美堂出版     | 2024.6  |
| 494.93/Ⅷ    | 腎臓病低たんぱく質の肉魚おかず まとめて仕込んで簡単に！                                    | 女子栄養大学栄養クリニック／<br>監修<br>みない きぬこ／料理         | 女子栄養大学出版部 | 2020.9  |
| 494.93/㉔    | 国立国際医療研究センター病院の腎機能を守るおいしい食事大百科 食材&レシピ<br>150                    | 高野 秀樹／医学監修<br>国立国際医療研究センター病<br>院栄養管理部／栄養監修 | 主婦の友社     | 2024.1  |
| 494.93/Ⅷ    | 腎臓病でも楽しめるラーメン・パスタ・うどん 奇跡の減塩レシピ                                  | 森 維久郎／医学監修<br>大城戸 寿子／料理監修                  | 家の光協会     | 2024.9  |
| 498.58/㉔    | 一品料理500選 治療食への展開 第4版  | 宗像 伸子／編著                                   | 医歯薬出版     | 2022.10 |

| ●ライフステージによる栄養と食事 |  |                                   |                |         |
|------------------|--|-----------------------------------|----------------|---------|
| 493.18/ニホ        | サルコペニア・フレイルに関する栄養管理ガイドライン 2025                     | 日本臨床栄養学会／編集<br>日本サルコペニア・フレイル学会／編集 | 南江堂            | 2025.4  |
| 493.98/ヲ         | 子どもの食と栄養 健やかな成長を育む                                 | 増田 啓子／編著                          | 一藝社            | 2024.2  |
| 498.55/ナ         | ライフステージ栄養学 改訂                                      | 稲山 貴代／編著<br>小林 三智子／編著             | 建帛社            | 2025.5  |
| 498.59/ヲ         | 赤ちゃんのための補完食入門 改訂版                                  | 相川 晴／著<br>川口 由美子／監修               | 彩図社            | 2025.3  |
| 498.59/ヲ         | 高齢者の栄養ケアポイントBOOK 病院・介護保険施設・在宅で活用できる                | 田村 佳奈美／編著                         | メディカ出版         | 2024.5  |
| 498.59/ヲ         | かむ・飲み込むが困難な人の食事 もっとおいしく!もっと食べやすく! 第3版              | 山田 晴子／食事監修<br>赤堀 博美／料理            | 女子栄養大学出版部      | 2023.11 |
| 498.59/ヲ         | シニアの手間なし栄養ごはん 70代は低栄養を防ぐが勝ち!                       | 米山 久美子／著<br>新開 省二／監修              | 主婦の友社          | 2023.7  |
| ●薬膳              |  |                                   |                |         |
| 498.58/ヲ         | からだと心を整える食薬スープ 朝と夜に飲めば効く                           | 大久保 愛／著                           | PHPエディターズ・グループ | 2022.8  |
| 498.58/ヲ         | はじめての漢方ライフ薬膳レシピ&食材べんり帳 漢方の養生法と薬膳のきほん 毎日の料理がすぐ薬膳になる | 薬日本堂／監修                           | 主婦の友社          | 2018.10 |
| 498.58/ヲ         | はじめての薬膳 日本薬膳学会公認                                   | 高木 久代／著                           | かざひの文庫         | 2023.12 |
| 498.58/ヲ         | 和の薬膳食材手帖 決定版                                       | 武 鈴子／著                            | 家の光協会          | 2019.1  |
| 498.58/ヲ         | 薬膳 季節の食材80×いたわりレシピ×基礎知識                            | ちづか みゆき／著                         | 翔泳社            | 2019.8  |
| 498.58/ニホ        | 日本薬膳学会和の薬膳   | 日本薬膳学会／編                          | 講談社            | 2024.1  |
| 498.58/ヲ         | 中国伝統医学による食材効能大事典                                   | 山中 一男／編著<br>小池 俊治／編著              | 東洋学術出版社        | 2020.3  |
| ●スポーツと食事         |  |                                   |                |         |
| 769.9/ヲ          | ジュニアダンサーのためのバレエ食レッスン 美しくタフに踊れる体をつくる                | 岸 昌代／著                            | 女子栄養大学出版部      | 2022.12 |
| 780.19/ヲ         | スポーツ栄養学最新理論 2024年版                                 | 川中 健太郎／編著<br>寺田 新／編著              | 市村出版           | 2024.11 |
| 780.19/ヲ         | がまんさせないスポーツ栄養指導法 心理学でアプローチ                         | 笹竹 英穂／編著<br>杉島 有希／執筆              | 大修館書店          | 2025.2  |
| 780.19/ヲ         | スポーツ栄養学 科学の基礎から「なぜ?」にこたえる 第2版                      | 寺田 新／著                            | 東京大学出版会        | 2024.10 |
| 780.7/ヲ          | 筋トレと栄養の科学 お腹を凹ませて太らないカラダになるための真実72 新版              | 坂詰 真二／監修<br>石川 三知／監修              | 新星出版社          | 2021.4  |
| 783.47/ヲ         | 食べて強くなる!サッカーの栄養と食事 食事のコツをつかんで試合もフィジカルも強くなろう        | 久保田 尚子／著                          | ベースボール・マガジン社   | 2023.11 |
| 785.2/ヲ          | 食べて速くなる!スライマーの栄養と食事 ジュニアもトップもマスターズもコツを覚えて強くなろう     | 柴崎 真木／著                           | ベースボール・マガジン社   | 2022.10 |

## ●インターネット情報

### 食品成分データベース

<http://fooddb.mext.go.jp/>

文部科学省が開発し、試験的に公開しているデータベースです。コレステロールやビタミン各種、カルシウムなど、食品に含まれる成分の検索や、含有量のランキングを見ることができるなど、食品成分に関するデータを提供しています。

「健康食品」の安全性・有効性情報〔国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所〕

<https://hfnet.nibn.go.jp/general-public/>

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。

健康長寿ネット〔公益財団法人長寿科学振興財団〕

<https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>

健康、長寿、高齢者への医療、リハビリテーション、介護などに関する正確な情報が幅広く集められており、「高齢者と食事」「栄養と疾患」「食品・料理・食品成分」等の栄養情報についても見るができます。

### 栄養学雑誌

<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/eiyogakuzashi/-char/ja/>

日本栄養改善学会の機関誌で、栄養・食物・健康に関する論文を掲載しています。オンラインで本文を公開していて、無料で読むことができます。