

## 〈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が多くなる時期です。美味しい食べて、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
<b>●栄養全般</b>				
498.51/川	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 足立 己幸／共編著	群羊社	2023.3
498.55/木	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 塚原 典子／著	講談社	2025.3
498.55/水	「腹八分目」の生物学 健康長寿の食とはなにか 岩波科学ライブラリー	小幡 史明／著	岩波書店	2025.7
498.55/火	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/水	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/木	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/水	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 女子栄養大学出版部／編	女子栄養大学出版部	2022.2
498.58/木	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/火	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	畠中 三応子／著	ウェッジ	2023.8
498.58/火	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 赤石 定典／著	主婦と生活社	2025.5
<b>●疾患別栄養・レシピ集</b>				
493.12/水	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! 新装・改訂版	牛尾 理恵／著 金澤 良枝／監修	主婦の友社	2024.1
493.12/木	虎の門病院監修血糖値を下げるおいしい食事大全科 食材&レシピ266	門脇 孝／医学監修 土井 悅子／栄養監修	主婦の友社	2024.9
493.12/水	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 金澤 良枝／栄養監修	ナツメ社	2023.10
493.17/火	貧血の人の基本の食事 改訂新版	鈴木 謙／監修 検見崎 聰美／料理制作	学研プラス	2021.11
493.2/水	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 木暮 香織／栄養監修	ナツメ社	2025.4
493.2/木	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/木	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 野口 法保／[医療監修]	家の光協会	2024.4
493.25/木	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 宮田 宏太郎／監修	新星出版社	2023.11
493.45/木	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 敏弘／監修 千歳 はるか／監修	Gakken	2023.7
493.47/木	おかげ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 真三／病態監修 鈴木 和子／栄養指導・献立	女子栄養大学出版部	2018.2
493.47/木	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 真三／病態監修 大木 いづみ／栄養指導	女子栄養大学出版部	2023.8
493.6/木	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 食事療法はじめの一歩シリーズ	石原 理／病態監修 蒲池 桂子／栄養指導・献立	女子栄養大学出版部	2025.7
493.73/木	嚥下調整食学会分類に基づく嚥下調整食レシピ123	柏下 淳／編集 江頭 文江／編集	医歯薬出版	2023.9
493.93/木	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 高松 伸枝／監修	女子栄養大学出版部	2023.2
493.93/木	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 新生 静夏／著	女子栄養大学出版部	2023.8
493.93/木	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!! 園や学校ができる!!	中村 由紀子／編著 稻田 穂／編著	中央法規出版	2024.6
493.94/木	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 日本ダウン症療育研究会摂食指導ワーキンググループ／編集	診断と治療社	2023.8
493.98/木	医療的ケア児の栄養療法サポートブック 食と栄養ですべてのこどもと家族に“喜び”を	日本臨床栄養協会／監修 小児栄養分野推進合同協議会／編集	診断と治療社	2025.3
494.65/木	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 沼津 りえ／料理	成美堂出版	2024.6
494.93/木	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／監修 みない きぬこ／料理	女子栄養大学出版部	2020.9
494.93/木	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全科 食材&レシピ150	高野 秀樹／医学監修 国立国際医療研究センター病院栄養管理部／栄養監修	主婦の友社	2024.1
494.93/木	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 大城戸 寿子／料理監修	家の光協会	2024.9
498.58/木	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/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 日本サルコペニア・フレイル学会／編集	南江堂	2025.4
493.98/マス	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/付	ライフステージ栄養学 改訂	稻山 貴代／編著 小林 三智子／編著	建帛社	2025.5
498.59/ア	赤ちゃんのための補完食入門 改訂版	相川 晴／著 川口 由美子／監修	彩図社	2025.3
498.59/タム	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/ヤマ	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 赤堀 博美／料理	女子栄養大学出版部	2023.11
498.59/ズ	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 新開 省二／監修	主婦の友社	2023.7
●薬膳				
498.58/オ	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/マス	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	葉日本堂／監修	主婦の友社	2018.10
498.58/タ	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/ケ	和の薬膳食材手帖 決定版	武 鈴子／著	家の光協会	2019.1
498.58/タス	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/ヤマ	中国伝統医学による食材効能大事典	山中 一男／編著 小池 俊治／編著	東洋学術出版社	2020.3
●スポーツと食事				
769.9/シ	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/カ	スポーツ栄養学最新理論 2024年版	川中 健太郎／編著 寺田 新／編著	市村出版	2024.11
780.19/サ	がまん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 杉島 有希／執筆	大修館書店	2025.2
780.19/テ	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/カ	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 石川 三知／監修	新星出版社	2021.4
783.47/ホ	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/ハ	食べて速くなる!スマートの栄養と食事 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ますなど、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ことができます。

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。