



## <食と健康を考える>

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。美味しく食べて、健康な生活を送りましょう。

### ● 栄養について学ぶ本

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
498.55/74	栄養学の基本がまるごとわかる事典	足立 香代子／監修	西東社	2015.6
498.55/74	栄養の基本がわかる図解事典	中村 丁次／監修	成美堂出版	2015.8
498.55/74	好きになる栄養学	麻見 直美／著	講談社	2015.3
498.5/33	やさしい解説でよくわかる栄養の基本と食事の教科書	吉岡 有紀子／監修	池田書店	2014.12
498.55/74	たのしく学べるミネラル講座	花田 勝美／編・著	弘前大学出版会	2015.3
498.55/74	減塩のコツ早わかり 塩分を減らす食べ方がひと目でわかる	牧野 直子／データ作成・指導	女子栄養大学出版部	2015.5
498.55/74	目で見る!毎日の食事カロリー辞典	上村 泰子／監修	学研パブリッシング	2014.5
498.5/74	知っておきたい食生活支援のコツとポイント	野々村 瑞穂／編著	第一出版	2014.2

### ● 病気別・役立つレシピ本

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493.12/33	糖尿病作って食べて学べるレシピ	西東京臨床糖尿病研究会／監修	医学書院	2015.3
493.12/33	糖尿病食事療法のための食品交換表	日本糖尿病学会／編・著	文光堂	2013.11
493.25/74	高血圧に効くおいしいレシピ 200	猿田 享男／医学監修	法研	2011.6
493.2/74	高コレステロールに効くおいしいレシピ 200	山田 信博／医学監修	法研	2011.8
493.46/74	クローン病・潰瘍性大腸炎の安心ごはん	田中 可奈子／献立・料理	女子栄養大学出版部	2014.11
493.45/74	胃・十二指腸潰瘍の安心ごはん	宮崎 招久／病態監修	女子栄養大学出版部	2015.3
493.47/74	順天堂医院のおいしい肝臓病レシピ	渡辺 純夫／監修	主婦の友社	2014.12
493.73/74	脳卒中後のおいしいリハビリごはん	輝生会 初台リハビリテーション病院・船橋市立リハビリテーション病院／著	女子栄養大学出版部	2013.3
493.6/74	痛風に効くおいしいレシピ 200	藤森 新／医学監修	法研	2011.10
494.93/74	腎臓病の満足ごはん	菅野 義彦／病態監修	女子栄養大学出版部	2015.11
494.93/74	腎臓病の食事療法とかんたん献立	酒井 謙／監修	池田書店	2014.10

## ● 高齢者・妊婦・赤ちゃんの食事

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493.73/フシ	口から食べる 嚥下障害 Q&A	藤島 一郎／著	中央法規出版	2011.9
493.73/加	嚥下調整食学会分類 2013 に基づく市販食品 300	栢下 淳／編著	医歯薬出版	2015.9
498.59/エカ	おうちで食べる! 飲み込みが困難な人のための食事づくり Q&A	江頭 文江／著	三輪書店	2015.9
498.59/ムサ	高齢者のためのかみやすく、飲み込みやすいレシピ	武蔵 裕子／料理	主婦と生活社	2011.12
498.59/ヨコ/	料理自慢のデイサービスでおじいちゃんおばあちゃんが選んだ本当においしいレシピ 101	横浜市福祉サービス協会／監修	樫出版社	2012.3
498.59/タナ/	妊娠中のおいしい食事と栄養	田中 守／監修	ナツメ社	2013.6
498.59/ミラ	ママと赤ちゃんのための体重コントロール栄養食	みらいたべる／著	誠文堂新光社	2012.9
599.3/材	HAPPY♥離乳食&幼児食ガイド BOOK	太田 百合子／総監修	ベネッセコーポレーション	2015.10
599.3/材/	初めての幼児食 1才～5才、離乳食卒業から幼児期まで発達に合ったレシピがよくわかる!	太田 百合子／幼児食の進め方指導	ベネッセコーポレーション	2011.11
599.3/ヨイ	離乳食全百科	小池 澄子／監修・指導	学研パブリッシング	2010.11

## ●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」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.go.jp/>

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]

<http://www.tyojyu.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm>

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、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。

