

2024 年 7.8 月ティーンズ企画ブックリスト

体は食べたものでできている

多摩市立関戸図書館

()は請求記号です。

『図解でわかる 14 歳から知る 食べ物と人類の 1 万年史』

インフォビジュアル研究所／著 太田出版
2021 年 (Y611.3)

食べ物の欲望とともにあった人類の文明史
1 万年。地球規模の食糧不足が予測されている
いま、食の安全と環境を守るために私たちにでき
る事とは…。

『農業者になるには』

大浦佳代／著 ペリかん社 2022 年
(Y611.7)

社会の多様化につれて、農業も農業者の生き方
も多様化している。農家同士のつながりや高い
技術力に基づいて、日本の豊かな食文化を支え
る世界とは…。

『スポーツする人のためのリカ バリーごはん』

河谷彰子／監修 みないきぬこ／レシピ
女子栄養大学出版部 2019 年 (780.19)

スポーツの原動力は食べ物。運動後のリカバリー
に役立つ食事術と簡単レシピで、パフォーマンス
をあげる！子どもから大人までスポーツする人を
応援します。

『食卓の世界史』

遠藤雅司／著 筑摩書房 2023 年
(Y383.8)

楊貴妃・マルコポーロなど歴史上の人物は「何を
どのようにして食べていたのか？」興味深いエピソードとレシピの数々。料理を通して世界をみると
歴史はもっと面白くなる！！

『最強に面白い!!食と栄養』

ニュートンプレス 2021 年 (Y498.5)

食と栄養の世界を、科学的に正しい知識をもとに
紹介。食品やサプリメントの効果って何？イラスト
付きでわかりやすく解説。栄養学に基づいた健康
を考えている人にもおすすめです。

『かんたん!おいしい!ジュニア のためのスポーツごはん』

明治／監修 金の星社 2017 年 (Y780.19)

スポーツジュニアのためのかんたん!おいしい!
栄養満点のメニュー。おにぎりバリエーションや
自分で選ぶ「補食」なども紹介しています。

タイトル	著者表示	出版社	請求記号
日本食の文化	江原絢子/編著	アイ・ケイ コーポレーション	383.81
おいしい和食のキホン 高校生レストランまごの店	村林新吾/著	岩波書店	Y596.11
めんどうなことにしないうまさ極みレシピ 激烈美味しいストレスなし103品	ジョーさん。/著	KADOKAWA	596
中学生のためのスイーツの教科書 13歳からのパティシエ修業	おかやま山陽高校 製菓科/編	吉備人出版	Y59.6
いちばん大切な食べものの話 どこで誰がどうやって作ってるか知ってる？	小泉武夫/著 井出留美/著	筑摩書房	Y61
農はいのちをつなぐ	宇根豊/著	岩波書店	Y610.4
具たくさんおにぎり 朝・昼・晩・お留守番おいしい66レシピ	中村美穂/著	文化学園文化 出版局	596.2
ケンティー健人の世にもおいしい一人飯 レシピ初公開!「レシピのほぼないレシピ」	ケンティー健人/著	光文社	596
キミにもなれる!パティシエ&カフェビジネス	東京ベルエポック 製菓調理専門学校/ 監修	つちや書店	Y588.35
アスリートのための朝食術 一人暮らしでも、朝練の日でも、遠征の日でもこれなら続けられる	田口素子/監修 早稲田大学スポーツ 栄養研究所/著	女子栄養大学 出版部	780.19
SDGs時代の食べ方 世界が飢えるのはなぜ?	井出留美/著	筑摩書房	Y61
食べるとはどういうことか 世界の見方が変わる三つの質問	藤原辰史/著	農山漁村文化協会	Y383.8

