「食事与健康づくり」図書リスト

「健康」や「食」に関心が深まっています。「医者いらず」で健康に過ごすために私たちの食生活をもう一度見直してみませんか。みなさまの健康づくりに役立つ図書を紹介します。

()内は請求記号

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-
香川 明夫／監修 女子栄養大学出版部 (498.55)

食品には大きく5つの栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン類)があります。その栄養素をパーフェクトに含む食品はありません。私たちはこれらの栄養素を「食事」という形で食品を組み合わせて摂取しています。本書では色々なものをバランスよく食べるための「四群点数法」のルールをくわしく解説。レシピ、食べ方のヒント、ダイエットの方法、1日に取りたい食品の目安量を定める「四群点数法」についてのQ&Aも掲載。

医者が考えた 50歳からの若返る食べ方 藤田 紘一郎／著
KADOKAWA (498.583)

「食事が変われば腸は変わるし、腸が変われば体が変わる」糖尿病を患った著者が、自ら健康で長生きするには食事を見直さなければならない、と長年ライフワークだった腸内細菌と食事法について勉強し、糖尿病を克服。日本特有の発酵食品を主体に、野菜や魚の取り入れ方で腸内環境を改善するヒントが紹介されています。

「野菜中心」をやめなさい
-肉・卵・チーズの MEC 食が健康をつくる- 渡辺 信幸／著
宝島社 (498.583)

「人を健康にする食事とはどんなものか」クリニックで生活習慣病外来を運営している著者が、人体の消化・吸収や代謝の仕組みの基本についてわかりやすく解説しています。高タンパク質・高脂質・低脂質である肉(Meat)・卵(Egg)・チーズ(Cheese)を中心の食事と咀嚼法で健康改善とダイエットに効果を期待できる独自の「MEC食」の実践法を紹介。

いつもの食材で作れる体にいいおかず
ベターホーム協会 (498.583)

食材がもつ体によいさまざまな働き。その働きを知り、「胃腸の不調」「疲労」「ストレス」「風邪の引きはじめ」など、症状別におすすめの食材を選び、それらを組み合わせた「体にいいおかず」を紹介。
栄養の知識と薬膳の知恵も盛り込まれ、もっと知りたい人のための薬膳用語集やおすすめ食材索引も掲載されています。

美人の食材 中沢 るみ／著
講談社 (498.583)

学生時代、ひどいニキビ体質で悩まされていた著者が「私たちの体質は食べたもので決まる!」ときれいになりたい一心であらゆる食べものを試した内容が紹介されています。「肌トラブルを解消する」「女性の悩みを解消する」「きれいをつくる」食材やレシピは具体的でわかりやすくすぐ実践できるものばかりです。栄養よりも食べることを楽しむ、という管理栄養士である著者の言葉も興味深いです。

賢い食べ物は免疫力を上げる 上野川 修一／著 講談社
(498.583)

免疫とは体の抵抗力のことで、病原性の細菌ウイルス、がん細胞などから防ぐ働きをしています。賢く正しい食生活で免疫力を上げるためには何をどのように食べたらよいのか、正しい食生活を送らないとどのような免疫の病気になってしまうのかなど、例を挙げて示されています。著者自身の免疫機能を維持・増進するレシピはぜひ参考にして欲しいです。

ヘルシーな食事

タイトル	著者表示	出版社	請求記号
白澤卓二教授のウルトラ免疫力をつくる発酵&きのこレシピ	白澤 卓二 / 著 河野 雅子 / 料理・レシピ	永岡書店	596.2
女子栄養大学のサラダレシピーバランスのとれた食事はサラダから!ー	女子栄養大学(松柏軒カフェテリア) / 監修	誠文堂新光社	596.2
管理栄養士が考えたシニア夫婦のおいしい一汁二菜ー食べて健康!体を整えて不調知らずに。カロリー塩分量付き!ー	井出 杏海 / 著	河出書房新社	498.59
ヘルシーおからレシピーおからをおいしく食べてやせる朝昼晩の健康おかずー	主婦と生活社 / 編	主婦と生活社	596.2
免疫力をつける食事とおかずーおいしく食べて医者いらず	宗像 伸子 / [著]	宝島社	498.583
カラダに効く食材&食べ合わせ食べ方で差がつく!	小池 澄子 / 監修	メイツ出版	498.583
からだにうれしいキッチン栄養学ー不調に効くレシピ 136 品ー	宗像 伸子 / 監修	高橋書店	498.55
野菜の力をいかす和食薬膳レシピ	武 鈴子 / 著 山田 奈美 / 著	家の光協会	498.583
小豆島オリーブ農家井上誠耕園のカラダにうれしいオリーブオイル・レシピ	主婦の友社 / 編	主婦の友社	596

食事制限の必要な方に

タイトル	著者表示	出版社	請求記号
血糖値を上げない肉食で糖質オフ大成功! -糖質制限食の第一人者が薦める続けられる食べ方-	江部 康二/監修	KADOKAWA	498.583
効く!食事療法大全大満足レシピベスト400 -血圧も糖尿病もコレステロールもがんも自力で治す-	主婦の友社/編	主婦の友社	498.583
闘病力を強める免疫アップ食事法 -病気別-	幕内 秀夫/著	二見書房	498.583
"更年期からのコレステロールを下げる毎日ごはん" -ほうっておくのはNG!-	田中 明/病態監修 春日 千加子/栄養指導	女子栄養大学出版部	493.2
タニタのロハスなダイエットのすすめ -無理せず、自然に、リバウンドなし-	タニタ/著	扶桑社	595.6
千葉大学医学部附属病院が教える毎日おいしいコレステロール・中性脂肪対策レシピ 311-最新版 簡単レシピで病気を進行させない	横手 幸太郎/監修 野本 尚子/監修 岩崎 啓子/料理	学研プラス	493.2
血糖値を上げない!健康おつまみ 109	大柳 珠美/著 江部 康二/監修	東洋経済新報社	493.123
医者が教える免疫力を上げる食事術	高橋弘/監修 藤田 紘一郎/監修 杉源 一郎/監修 稲川 裕之/監修 石原新菜/監修	宝島社	498.583
作りおきできる減塩おかず -塩分コントロールが楽になる!-	検見崎聡美/著	女子栄養大学出版部	498.583
献立らしくらく無理なく続ける腎臓病の食事	木村健二郎/監修 高村晴美/料理	NHK 出版	494.93
胃がん手術後の生活読本 -早期回復のための食事ケア 退院後の生活と健康管理-	佐野 武/監修 主婦と生活社/編	主婦と生活社	493.455

7月1日~7月31日

多摩市立図書館