

♡ 食を考えるブックリスト ♡

# おいしく食べて もっと元気に！

毎日の生活に欠かせない「食」は、運動と並び、  
健康的な生活習慣の要となります。

このブックリストは、  
栄養バランスや食の安全について学べる本、  
健康や病気の改善に役立つレシピ本など、  
食と健康にまつわる本を集めたものです。

高知県立図書館健康応援キャラクター  
“トメイト”リコピン



おいしくて楽しい時間を過ごしなが  
ら、  
ますます健康に！  
まずはおひとつ、いかがですか？

元気に、安心して暮らせる毎日を応援します！

**KOCHI PREFECTURAL LIBRARY**  
**2011. 6**

★全187タイトルを 下記のジャンルに分けて紹介しています

1	バランスのよい食事を知ろう(11タイトル).....	1-2
2	食と生活・食文化(14タイトル).....	3-4
3	食材の知識を身につける(5タイトル).....	5
4	ザ・ニッポンの食 お米(14タイトル).....	6-7
5	食の安全・食品表示など(10タイトル).....	8-9
6	おいしいごはん健康に(46タイトル).....	10-15
7	食事で病気を撃退！(36タイトル).....	16-21
8	お年寄りや妊娠中の方の食事(6タイトル).....	22
9	子どもと食(45冊).....	23-29

●注意事項

- \*このリストでは、当館に現在所蔵する本をご紹介します、  
特定の治療や薬の使用を推奨するものではありません。
- \*医療関係の情報は高い頻度で変わっていきますのでご注意ください。
- \*病気についての理解が専門家により異なったり、時代により変化するため、  
本により情報内容に違いがある場合があります。
- \*症状や治療の判断等につきましては、医療機関にご相談ください。

# 1 バランスのよい食事を知ろう

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	(日販マークより 内容紹介)
1	はじめて知る栄養バランスのよい食事入門 好みのおかずを選ぶだけで、献立の栄養バランスは万全！	主婦の友社／ 編 吉田美香 ／監修	主婦の友社	2010	498.5	栄養バランスのよい食事をとって、毎日を元気に過ごそう。本書では、栄養バランスのとれた食事を、ふだんの生活で実践するためのコツと、良好な栄養バランスの条件を満たした簡単な料理を紹介する。
2	栄養成分の事典「図解」オールカラー	則岡孝子／監修	新星出版社	2010	498.5	栄養に関するデータ、知識をまとめたオールカラーの決定版。ビタミンやミネラルなどの他、話題の機能性成分などの特徴や機能、摂取方法などをわかりやすく解説。病気予防や美容のためのケア情報も、症状別に掲載。
3	栄養素の通になる 食品成分最新ガイド 第2版	上西一弘／著	女子栄養大学出版部	2010	498.5	栄養素の基本的な知識はもちろん、通になるためのより深い知識などを、専門家からの情報やデータをまとめて解説した食品成分ガイド。ていねいな説明と楽しいネタで知りたい栄養素の最新情報がわかる。
4	暮らしの栄養学 知りたかった栄養の基礎がまるわかり！	渡邊早苗・板倉弘重／監修	日本文芸社	2010	498.5	今足りない栄養素がわかり、手軽に補うレシピが引ける本。栄養を考えた食事のとり方の基本、栄養の基礎知識、年代別・症状別とりたい栄養素と食事のポイント、各栄養素の働き・注意点・調理の工夫などを解説する。
5	介護予防のための栄養指導・栄養支援ハンドブック	馬場園明／編 著 荒木登茂子・桑原一彰・花田輝代・山田康子／著	化学同人	2009	498.5	どうすれば病気や障害が予防できるだろうか。QOLを改善できるだろうか。介護予防の重要性が高まっている中、高齢者の栄養指導や栄養支援に携わる栄養士・管理栄養士にとって、実際の現場で役立つ本。
6	基礎 栄養学	木戸康博／編 中坊幸弘／編	講談社	2009	498.5	人の体から見て、摂取した栄養素が体内でどのように代謝されるかを、体系的に理解できるように構成したテキスト。日本人の食事摂取基準2010年版に準拠。管理栄養士や栄養士を目指す人に役立つ1冊。
7	塩分早わかり	女子栄養大学出版部／編	女子栄養大学出版部	1998	498.5	(「この本の使い方」より) 日頃よく食べる食品の中で塩分量が気になるもの約700点を選び、各食品についてその栄養価を示しました。

8	目で見ると！ * 毎日の食事カロリー辞典	上村泰子／監修	学習研究社	2009	498.5	カロリーをはじめ、脂質量や食物繊維量など気になる栄養情報が充実。外食・市販食品を含め、よく食べる食品をオールカラーの写真付きで900点以上を収録。ヘルシーにやせるためのカロリー辞典の決定版。
9	五訂増補 外食のカロリーガイド 外食の「メニュー選択術」編／外食編／コンビニ・市販食品編	香川芳子／監修	女子栄養大学出版部	2008	498.5	ファミリーレストラン、ファストフード、居酒屋、コンビニ食品などの人気メニューをオールカラーで掲載し、カロリーや栄養価を収録。和食、洋食、中国風料理などの外食の「メニュー選択術」も掲載。
10	毎日の食事のカロリーガイド 外食編 ファストフード・コンビニ編 市販食品編 家庭のおかず編	香川芳子／監修 竹内富貴子／料理&データ作成	女子栄養大学出版部	2008	498.5	日常生活でよく食べる食品や料理を900点以上集め、外食編、市販食品編など4つに分類。それぞれの栄養の情報を写真とともに見やすく表示。おいしく楽しんで、健康によい食生活を送るためのガイドブック。
11	食事バランスガイド だれでもわかる・だれでも使える	早淵仁美／著	農村漁村文化協会	2008	498.5	賢く選んでおいしく食べるための健全食生活支援ツール「食事バランスガイド」。その見方や使い方、食に関する知識、家庭やフードビジネス業界での活用法など紹介。健康づくりのための食生活環境整備に役立つ1冊。

## 2 食と生活・食文化

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	(日販マークより 内容紹介)
12	食の検定食農1級公式テキストブック	食の検定協会／編	食の検定協会	2011	498.5	食の検定協会が主催する食の検定・食農1級検定試験の公式テキストブック。日本の農業の過去・現在・これからと、世界の農業について解説するとともに、食文化への洞察も深めていく。
13	食の検定食農3級公式テキストブック	食の検定協会／編 吉田企世子／総合監修	食の検定協会	2011	498.5	2011年以降の食の検定・食農3級検定試験の出題元となる公式テキスト。食育基本法の内容や食の問題に始まり、農作物の選び方や栄養、調理法、農や食と自然環境との関わりなど、農と食を横断的に捉えた内容。
14	食生活データブック2010	農林統計協会／編	農林統計協会	2010	498.5	(目次より) 国民経済・人口・労働力／食料需給表／国民健康・栄養調査／家計調査／食関連産業／農業／加工食品・流通・外食／健康・食生活・食育／国際
15	スローフードの奇跡 おいしい、きれい、ただしい	カルロ・ペトリニ／著 石田雅芳／訳	三修社	2009	498.5	全世界で広がる「スローフード」活動の中心でスローフード協会会長の著作。本来の「スローフード」とは何か。「おいしい、きれい、ただしい」をキーワードに、世界の食の現場の体験から、現状の問題と回答を紹介。
16	スローフード大全	五十嵐亮二／訳 スローフードインターナショナル／監修	スローフードコミュニケーションズ	2009	498.5	世界の有識者が語るスローフード哲学の全てがここに。スローフードの始まりから現在まで、世界各地で展開されている様々なスローフードの活動を豊富な写真とともに紹介。「スローフードとは何か」がわかる決定版。
17	そろそろスローフード 今、何をどう食べるのか？	島村菜津／著 辻信一／著	大月書店	2008	498.5	「スローフード」は、地球温暖化という危機の時代の合言葉。食に関する問題が次々に発覚し、食の安全性が問われている現在、「スロー」を軸に、島村菜津と辻信一が食の世界を語り尽くす。
18	フードファディズム メディアに惑わされない食生活	高橋久仁子／著	中央法規出版	2007	498.5	マスメディアを中心に、怪しい食情報があふれている昨今の日本。食べ物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に評価する「フードファディズム」の、実際に蔓延している例をあげ、食と健康のあり方を提言する。

19	科学が証明する新・朝食のすすめ	香川靖雄／著	女子栄養大学出版部	2007	498.5	朝食をとると、成績と行動の改善、国家試験合格率アップ、肥満を予防など、内外の最新の医学研究が朝食の効果を実証。どうして朝食と規則正しい生活が必要なのか、そのためにはどうしたらよいかをわかりやすく解説。
20	スローフードな日本！	島村菜津／著	新潮社	2006	498.5	毎日の食卓を不安が渦巻く。それでも、この国の食べものは、負けじとたくましい。食の生まれ故郷を探訪し、元気の源を爽快な筆致で伝える1冊。「スローフードな人生！」に続く、食をめぐるノンフィクション。
21	新マクロビオティック食材とレシピ	サイモン・G. ブラウン／著 玉寄敦子／訳	ガイアブックス	2010	498.5	日常生活を明るく、イキイキと幸せに維持できる食事法、マクロビオティック。歴史ある正しい食事法を、現代風にアレンジして紹介。若い人たちや子どもたちにも食べやすいレシピを取り入れた食育実践の書。
22	食生活アドバイザー検定によく出る重要語句	牟田実／著	中経出版	2006	498.5	食生活アドバイザー検定試験の頻出語句735語を掲載。過去問題全てをチェックし、問題の核となるキーワードを抜き出し、頻度順に3つに分類して解説。受験参考書としてだけでなく、読み物としても気軽に読める。
23	毎日の買い物に絶対必要な食の知識88	主婦ネットワーク21／編	実業之日本社	2004	498.5	(カバーより) 本書を読んで、買い物に行くとき、調理するとき、いつもより少しだけ気にしてみてください。そのちょっとした心がけで、あなたの食生活は変わります！
24	地産地消が豊かで健康的な食生活をつくる	三島徳三／著	筑波書房	2003	498.5	人間にとって欠かすことのできない食と農の問題を読者にわかりやすく紹介するシリーズ。本書は、風土に適合した農漁業、伝統的食生活の再評価と味覚の見直しなどについて述べ、地産地消を訴える。
25	自然食生活術 ころとからだに響く食の知恵	有岡真／編著 沢田季里／料理	山と溪谷社	2001	498.5	食卓から自然を感じる「自然食」に関するさまざまな情報を提供する1冊。約20品の自然食の厳選料理レシピや、14項目約100品の最良有機自然食品カタログを掲載。日本人の食の現在がわかるコラムも収録。

### 3 食材の知識を身につける

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	(日販マークより 内容紹介)
26	地域食材大百科(全5巻)	農村漁村文化協会／編	農村漁村文化協会	2010	498.5	第1巻:穀類・豆類・種美・イモ(45品目); 第2巻:野菜類(91品目); 第3巻:果実・木の実・ハーブ(107品目); 第4巻:乳・肉・卵・昆虫・山菜・野草、きのこ; 第5巻:魚介類、海藻; 各巻、概要や食材としての特徴、調理での生かし方などを紹介。
27	奥田政行の食材スーパーハンドブック「おいしさ鮮度」がひと目でわかる天才シェフの目利き	奥田政行／著	小学館	2009	596	良い食材は近所のスーパーマーケットにもある。お金をかけずに、目を肥やそう。食卓によく並ぶ生鮮食品111食材を、シェフのアドバイスと「良い・悪い」2種類の写真で紹介する、画期的な実用ハンドブック。
28	日本ブランド食材	講談社／編	講談社	2008	596	安心・安全でおいしい国産ブランドの食材が、今注目を集めている。魚、肉・卵、野菜、くだものなど、日本全国の山海里のブランド200種を収録。加えて地元の美味しい食べ方も伝授。
29	図解包丁さばき百科 魚・貝・肉・野菜・くだもの	主婦と生活社／編	主婦と生活社	2006	596	好評の『図解包丁さばき百科』をDVD付きでリニューアル。包丁さばきの手順やコツをイラストで示し、代表的な14種34通りの魚のさばき方・切り方を紹介。難しい魚のさばき方などが、映像でひと目で確認できる。
30	うまい魚がもっと旨くなる本 日本さかな検定公式ガイドブック 2011年版		プレジデント社	2011	596.3	日本さかな検定＝ととけんの公式ガイドブック。基礎知識や実践的な魚料理のコツ、雑学、文化、全国各地のブランド魚など、ニッポンの魚に関する情報を満載。第1回ととけん2級・3級の全問題及び解答&解説付き。

## 4 ザ・ニッポンの食 お米

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	(日販マークより 内容紹介)
31	とことん教えます 太巻き細巻き飾り巻きずし	川澄健／著	グラフ	2009	596.2	作って楽しい、食べておいしい、飾り巻きずしが満載。材料、手順などを豊富な写真で丁寧に解説しているので、初心者にもわかりやすい。太巻き、細巻き、にぎりずしも収録した充実の1冊。
32	にぎやかおすし	梅村由美子／著	ソニー・マガジズ	2006	596.2	すし飯いらずのちらしずし、手まりずし、エスニックずしをはじめ、簡単すし飯で作る巻きずし、いなりずしなど、思い立ったらすぐにおすしが楽しめるような工夫がいっぱい。おすしに合う副菜や汁もの、甘味も紹介。
33	日本のお米、日本のご飯 The Japanese rice cooking book	土井善晴／著	講談社	2009	596.3	日本人にとってもっとも基本、かつ特別な食材であるお米。伝統的なものから日常気軽に作るものまで、季節や体調に合わせたお米料理レシピが満載。お米を一生おいしく食べるための決定保存版。
34	「米粉」でヘルシー新食感！おいしい簡単レシピ 小麦粉を使わない家庭料理・お菓子70品	今別府靖子／著	ダイアプレス	2005	596.3	ダイエットが気になり、白いご飯を食べることに抵抗を感じている人でも、意識せずに栄養バランスの良いお米の炭水化物を摂ることができるのが、米粉を使った料理。今注目の米粉を使ったヘルシーなレシピを紹介する。
35	玄米	有元 葉子	文化出版局	2004	596.3	ゴーヤと玉ねぎのフリットや、小松菜のミネストローネといった玄米に合うおかずや、きんぴらの混ぜご飯などといった、玄米をアレンジしたレシピを紹介。玄米のお弁当のためのメニューも収録。
36	ご飯料理110品	渡辺 あきこ/ ウー・ウェン/ チョ・カムヨン 共著	高橋書店	2001	596.3	お赤飯や肉ちまき、ピビンバなど、日本・中国・韓国でおいしいと食べ続けられてきたものに、今日の素材と工夫を少しだけプラスした実質的なご飯料理の紹介。21世紀も伝え続けたい110品を掲載する。
37	美人粥	小林 かつ代／著	文化出版局	2001	596.3	すばらしいごちそうも何日も続いたらほっとできる食事が欲しくなる。ふっくら炊き上がったお粥はどれも美しく、やさしくのどを通して落ち着いた気分にしてくれる。作る人も食べる人も美人にする、お粥の本。

38	100のごはん		文化出版局	1997	596.3	(目次より) 炊込みご飯／汁かけご飯、お茶漬け／おかゆ、雑炊／どんぶり物／混ぜご飯、いためご飯／おすし
39	合鴨ドリーム 小力合鴨水稲同時作	古野 隆雄／著	農山漁村文化協会	2011	616.2	新たな技術展開で、さらにラクで愉快になった「小力」の合鴨水稲同時作を紹介。合鴨水稲同時作の技術的特徴、省力追求の新システム、合鴨水稲同時作の実際、乾田直播方式の同時作、豊かな水田輪作などを解説する。
40	農家が教えるイネの有機栽培 緑肥・草、水、生きもの、米ぬか…田んぼとことん活用		農山漁村文化協会	2011	616.2	より自然と関わりを深め、新しいあるべき姿を求めてきた農家のイネの有機栽培法を紹介。緑肥・草、生きもの、米ぬかの活用、話題の布マルチ、多品種混植栽培、薬剤に頼らない除草法など、実践農家の知恵を集大成。
41	農家が教える生きもの田んぼづくり		農山漁村文化協会	2010	616.2	草刈りを楽しむ技・農具から、カバープランツ、魚道、水路の補修法まで、農家と都市民みんなで楽しく取り組める技術情報が満載。田んぼを中心に、その地域がより豊かな自然を取り戻していく活動の手助けとなる1冊。
42	米の事典 新版	石谷孝佑／著	幸書房	2009	616.2	米についてわかりやすく解説。作物として優れた稲の品種育成の技術から、新しい品種と栽培、国内外の米の生産・流通・消費、米飯の炊き方、加工特性、炊飯・調理、栄養性まで、新しい情報を広範囲に取り入れた新版。
43	日本の棚田百選	青柳 健二／著	小学館	2002	616.2	(職員による内容紹介文) 大山千枚田など、全国の美しい棚田を実に134棚田紹介。米も風景も、心までおいしく満たす私たちの大切な「文化遺産」であることを再確認できる。
44	米に生きる人々 太陽のはげまし、森と水のやさしさ	桜井 由躬雄／文 大村 次郷／写真	集英社	2000	616.2	農は自然とともに生きる技。フィリピンかインドまで、稲と稲を育てる人は、ときにあらがい、恵みを受け、人々の命を支える。1粒の粳が2000倍の稔りを生んでアジアの数十億の人々を養う。芳醇な米の賛歌。

## 5 食の安全・食品表示など

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	(日販マークより 内容紹介)
45	ほんとうの「食の安全」を考える ゼロリスクという幻想	畝山智香子／著	化学同人	2009	498.5	残留農薬、食品添加物、発がん物質などの食品中化学物質のリスク評価から何が見えてくるか。消費者として知っておきたい、食品安全情報を読み解く方法とは。食品の安全情報を複眼的に捉えた、目から鱗が落ちる1冊。
46	もう間違えない！賞味期限・消費期限 食品事業者が知っておきたい期限設定方法と留意すべきポイント	食品表示問題研究会／編	新日本法規出版	2009	498.5	食品の期限設定の具体的方法について、図表を交えてわかりやすく解説。食品事業者が疑問に思う事項や留意すべきポイントについてQ&A形式で説明。賞味期限・消費期限の適正な表示方法がわかる1冊。
47	安全・安心は食の原点	滝澤昭義／著	筑波書房	2009	498.5	毒入りギョーザ事件、汚染米事件など、近年の食の安全・安心を損なう事件はなぜ起きたのか。事件の背景と実態を探り、食の安全・安心を取り戻すためにはどうすればいいかを提案する。
48	フードファディズム メディアに惑わされない食生活	高橋久仁子／著	中央法規出版	2007	498.5	マスメディアを中心に、怪しい食情報があふれている昨今の日本。食べ物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に評価する「フードファディズム」の、実際に蔓延している例をあげ、食と健康のあり方を提言する。
49	フードクライシス 食が危ない！	金丸弘美／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2006	498.5	私たちの食の現状と問題について、48の事実からわかりやすく解説。
50	わかる食品表示 基礎とQ&A	垣田達哉／著	商業界	2005	498.5	「法律だから難しい」「違反するのが怖い」と表示する側が敬遠しがちの食品表示。そんな、わかりづらい法律を平易な言葉で、オリジナル図表も多数用いながらわかりやすく解説。食品担当者必読の食品表示のバイブル。
51	食品の裏側 みんな大好きな食品添加物	安部司／著	東洋経済新報社	2005	498.5	廃棄寸前のクズ肉も30種類の白い粉でミートボールに。虫を潰して染めるハムや健康飲料。知れば知るほど怖くて食べられない…。食品添加物の元トップセールスマンが初めて明かす食品製造の「裏側」。衝撃の告発本。

52	だれでもできるやさしいたべものテスト	増尾清／著	合同出版	2001	498.5	魚や野菜、肉、加工食品など身近な食べ物の添加物や栄養素、品質や安全性を誰でもできる、39の簡単テストで調べてみよう。家庭でも学校でも、大人にも子どもにも、役立つ食品テストの決定版。
53	改正JAS法で変わった食品表示の見方・生かし方	増尾清／著	農村漁村文化協会	2001	498.5	添加物、遺伝子組み換え、狂牛病など様々な不安から身を守る表示の見方とは…。パン、おにぎり、ビール、野菜、肉等60食品にわたり、表示の現物を見せながら選び方を解説。巻末に食品表示用語索引付き。
54	賞味期限がわかる本 冷蔵庫の中の「まだ食べられる？」を完全解決！	徳江 千代子 ／監修	宝島社	2007	498.5	「賞味期限」と「消費期限」の違いって何。開封後の使いかけや、調理後の食品はいつまで食べられるの。そんなモヤモヤを解決する答えがここに。全400品目、徹底調査。保存方法まで完全網羅した、全家庭必携書。

## 6 おいしいごはん健康に

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	(日販マークより 内容紹介)
55	イラストでわかる 体を温める食べ物&食べ方	石原結實／著	河出書房新社	2011	498.5	体温を上げて健康になるために、東洋医学の立場から、身近な食べ物の性質、食べ方や調理法などをイラスト付きでわかりやすく紹介する。より効果的に体を温め、きれいになるための「プチ断食・プチ断水」解説付き。
56	骨力・筋力・血液力をあげるおいしい食事 老いに負けない体をつくる	主婦の友社／編 福田千晶／監修	主婦の友社	2011	498.5	血液・骨・筋肉を丈夫にするための基礎知識と食生活のポイントを解説。1週間の集中改善メニュー、主菜・副菜・間食レシピを紹介し、健康と元気を支える血液力・骨力・筋力の知識と運動についても解説する。
57	糖質オフダイエット ドクターズレシピ	江部康二／著	角川マーケティング	2011	498.5	糖質を減らすだけで、確実にやせる。糖尿病治療の現場から生まれた話題のダイエット。インスリンを出にくくすることで、脂肪酸の代謝が活発になり、おなかいっぱい食べられる。その簡単レシピとノウハウが満載。
58	10年後も美しくいるための食事 体の中からケア	小菅陽子／著	大泉書店	2010	498.5	これからもずっとキレイであるために、今から始めよう。本書では、「美肌」「スタイル」「健康」という3つのパートに分けて、10年後も美しくいるための食事を提案。キレイをキープする食事の基本も紹介する。
59	しょうが365日 体ぽかぽか！病気になる免疫パワー	若宮寿子／監修	泉書房	2010	498.5	体を温めたり、代謝をあげたりするほか、抗酸化作用、殺菌作用など様々な効能があるしょうが。そうした効能を用いつつ、四季折々の美味しく楽しめるレシピを厳選。その他、体を温めるメカニズムなども紹介。
60	ハワイ・ダイエット	テリー・新谷、大田且子／共著	祥伝社	2010	498.5	減量、健康、美食の三位一体。最新医学・栄養学と、ハワイ古来の智慧を合体した究極のダイエット・レシピを紹介。日本人にこそピッタリの、肥満大国アメリカで大旋風を巻き起こした驚異のプログラム。
61	自分で治す健康大百科 気になる血圧や血糖値から、かぜ、胃の痛み、肌荒れまで	主婦の友社／編 長屋憲／監修	主婦の友社	2010	498.5	身近にある食べ物の薬効と、それをどのようにとれば健康に役立つのか、メタボリック症候群、かぜ、胃痛、肌荒れなど50の困った症状を予防・改善する、約450の家庭療法を紹介する。

62	食べあわせレシピ 体温を上げて、免疫力を高める	石原結實／著 松村眞由子／ 料理制作	池田書店	2010	498.5	からだを温める効果のある食材を中心とした、毎日でも作れるおいしいレシピ集。食材の効果を高める「食べあわせ」を考慮。さらに体を温めるベスト素材・しょうがなどを使った、たれレシピも掲載。
63	免疫力が上がる食べ合わせ 不調に負けない体をつくる食の知恵とコツ	検見崎聡美／ 料理 星野泰三／ 監修	学研パブリッシング	2010	498.5	「免疫力」を高めるには、日々の食事が重要。本書では、免疫の仕組みをわかりやすく解説するとともに、便秘や肌あれ、冷えなどの様々な体の不調に効果的な食材と、簡単にできる食べ合わせレシピを紹介する。
64	免疫力を上げる魔法のスープ 風邪と疲れを吹き飛ばす！	瀧本靖子／著	PHP研究所	2010	498.5	体を癒して元気になれる、おいしいスープレシピ集。身近な食材で気軽につくれ、薬膳のエッセンスたっぷり。免疫力をアップし、病気を防ぎ、体調不良を改善する50スープを風邪のタイプ別に収録。
65	NHK＊ためしてガッテン病気になるらない健康食の「超」基本	NHK科学・環境番組部／編 主婦と生活社「NHKためしてガッテン」編集班／編	主婦と生活社	2009	498.5	NHKの人気番組「ためしてガッテン」が贈る、健康食の「超」基本レシピ。病気や体の不調にまつわる放送内容を中心に、その予防や改善に有効な食材や食べ方のコツなど、健康食の知恵を解説。ヘルシーレシピも満載。
66	カラダがよるこぶ食べ物事典 つやつや！サラサラ！病気知らず！	石原結實／著 高村あゆみ／ 絵	PHP研究所	2009	498.5	日常、口にする食べ物によって健康を増進し、病気にならない体を作り、万一病気になっても、迅速に治る力をつけることのできる食べ方と、その食べ物の薬効について解説。座右の書として備えたい1冊。
67	からだによく効く食べもの大事典 栄養素をしっかりと摂るおいしい食べ合わせレシピ付	三浦理代／監修	池田書店	2009	498.5	米、野菜、果物、豆類、牛乳・乳製品、肉、魚など、それぞれの食べものの持つ栄養素をわかりやすく解説し、バランスよく摂るためのレシピを掲載。身も心も健やかに保ち、健康的な食生活を過ごすために役立つ1冊。
68	旬がおいしい野菜事典 健康365日	田中由美／監修	学習研究社	2009	498.5	季節の野菜にはその季節を乗り切るためのビタミンやミネラル、栄養がいっぱい。野菜の旬と、栄養と体への健康効果、食べ方、野菜の見分け方などを紹介。野菜を学びながらおいしく食べるためのコツを凝縮した実用書。
69	体温を上げて病気を治す食べ方食べ物 免疫力がアップするレシピ50	石原結實／著	フォー・ユー	2009	498.5	現代の日本人は「低体温」の人が増えている。体温を上げる毎日の食生活、食材の効能や料理レシピなどを紹介し、不調や病気を治す方法を紹介。免疫力をアップし、眠っている自然治癒力を引き出すための1冊。

70	フルーツ&野菜のフレッシュジュース 美容と健康に効果バツグン!	松尾みゆき・藤井香江／著 主婦の友社／編	主婦の友社	2007	498.5	フルーツと野菜の恵みをたっぷりにとって、体の内側からきれいになろう。著者がダイエットのために、10年間作り続けたジュースノートの中から、おいしさ、栄養、見た目にもこだわって厳選したレシピを紹介。
71	大豆ダイエットレシピ 体脂肪を燃やして、筋肉をつけ、リバウンドを防ぐ	家森幸男／編 著 小田真規子／レシピ・料理制作	法研	2005	498.5	大豆製品を1日1回食べると、体脂肪・コレステロールが減少し、太りにくい体質に変わる。本書では臨床データを基に、朝食、夕食にむくサンプルメニュー、アレンジレシピなど、大豆を使ったレシピを紹介。
72	いい知恵いっぱい! 「昔ごはん」の美味しいお話 からだのごちそうレシピ52選	木下穂支子／著	文芸社	2011	596	からだ喜ぶ、本当のごちそうをたべよう。本書では、自然の恵みと知恵が満載の「ごちそうごはん」が持つ魅力と効能、そして伝統的和食の価値を伝える。自然の恵みを丸々もらえる簡単ごちそうレシピも掲載。
73	ごはんとおかずのルネサンス 四季の息吹・今昔おかず編	弓田亨／著 椎名真知子／著	イル・ブルー・シュル・ラ・セーヌ企画	2011	596	砂糖・みりん不使用、灰汁抜き・下茹で不要。先人の食に立ち返り、いりこを中心とした出汁で味を調えるレシピ本シリーズの第3弾。本書は、四季の息吹・今昔おかず編として、様々な四季のおかずを紹介する。
74	女子栄養大学の学生食堂 500kcalからの好バランス定食	PHP研究所／編	PHP研究所	2011	596	女子栄養大学の学生食堂では、栄養バランスにとことんこだわったおいしい食事をいただくことができる。本書では、おいしくてヘルシーな、日本トップクラスの学食の料理を自宅で楽しめるレシピを紹介する。
75	活力「みそ」レシピ 日本で育ったヘルシースタイル、日々のおかず65品	重信初江／著	高橋書店	2010	596	おいしくって体にうれしい、みそレシピが満載。みそ&ご飯コンビで作る“みそおむすび”をはじめ、みそ味のおかず、つけみそ&かけみそ、そして歳を重ねるごとに魅力を感じる“みそ漬け”を紹介。
76	人生が変わる! 蒸し料理 タジン鍋も、ルクエも、200%大活用!		プレジデント社	2010	596	簡単でヘルシーで、誰でも失敗なくつくれ、ビタミンやミネラルなどの栄養も効率よく摂れる“いいことづくめ”の調理法が蒸し料理。タジン鍋やシリコンスチームケースなどの蒸し道具を使ったレシピを豊富に紹介する。
77	体脂肪計タニタの社員食堂 500kcalのまんぷく定食	タニタ／著	大和書房	2010	596	計量計測機器製造メーカー「タニタ」の社員食堂から、やせたいけど食べたい人におすすめのメニュー、人気のメニューを抜粋。肉も魚も野菜もたっぷり、おいしさ・ボリュームもそのままの定食レシピを31日分紹介。

78	はじめての手作り食品100 安心でおいしい！	黒田民子／料理指導 主婦の友社／編	主婦の友社	2009	596	みそ、とうふ、ギョーザの皮を始め、手作りでできるものはたくさん。そんな家庭で作れる市販食品レシピ100品を、6つのカテゴリー別に紹介。材料がわかると安心＆食品添加物なしで健康にも役立つレシピが満載。
79	「手作り食品」レシピ いつもは買ってしまいう市販品を、わが家で！	尾崎文／監修	主婦と生活社	2007	596	手作りは、市販品に比べれば手間と時間がかかる。でも、ほんの少し手をかけることで、安心のおいしさがゲットできるとしたら…。お店で買うのが当たり前の食品を、気軽に手作りを楽しむためのレシピ集。
80	ちゃんと食べたいひとりごはん かんたん、おいしい、からだにいい	石原洋子／著	日本文芸社	2006	596	「ひとり分だけどちゃんと作りたい」という人のために、材料が少めで、短時間にできて、簡単に作れる料理を紹介。その日の気分で料理を選んで、飲みたい日のつまみや誰か来る日のごちそうにも対応。
81	酵母ごはん 暮らしにしみ入るおいしさ	ウエダ家／著 北原 まどか／文	学陽書房	2006	596	旬の果物や野菜をビンで育てる野生酵母。パンだけでなく、スープや炊き込みご飯、蒸しものからスイーツまで、酵母で作れるおいしいレシピが満載。誰もが楽しめる酵母生活を提案する。
82	スローな手づくり調味料	林弘子／著	晶文社	2005	596	ガーリックペースト、麵つゆだし、マヨネーズ、チリソース、キムチの素…。添加物が入らないから安心のマイ調味料。台所の不便なワンルームで暮らす娘に、若い人たちに、手づくりの知恵と工夫をバトンタッチ。
83	発酵食品でおいしいレシピ	大橋玲子／著	技術評論社	2005	596	発酵大国の日本をはじめ、アジア、ヨーロッパの発酵食品を紹介。キムチ、生ハム、テンペなど滋養の宝庫の発酵食品で、体の中からキレイをめざすレシピ集。お取り寄せカタログでの食材選びも楽しい。
84	美しい日本の、美味しいごはん	高木泉／著	アスキー・コミュニケーションズ	2003	596	“旬ごはん”こそ最高のごちそう。家の味を伝えるおせちやお雑煮、木の芽たっぷり三色田楽、夏にぴったりの穴子寿司など、四季の移ろいを大切に作る和の心を、情感たっぷりの季語と料理に託して紹介する。
85	辰巳芳子の旬を味わう いのちを養う家庭料理	辰巳芳子／著	日本放送出版協会	1999	596	旬の食材を使ったレシピ本。家庭の味を優しい味を再現した、四季折々の家庭料理を紹介。

86	お味噌汁の話 につぼんの心をあたためる、とっておきレシピ		生活情報センター	2006	596.2	優秀な大豆食品である味噌汁の魅力を、味噌の栄養、健康パワーはもちろん、子どもたちの食育、味噌の種類や歴史など、豆知識も揃えて紹介。毎日の味噌汁づくりが楽しくなる、おすすめのレシピも紹介する。
87	沖縄料理の新しい魅力 健康・長寿・美・癒しの創作レシピ	石川幸千代／編	旭屋出版	2006	596.2	「健康・長寿・美・癒し」。ますます現代人に求められる、沖縄料理の新しい魅力が詰まった創作レシピ集。人気急上昇中の「泡盛」のおすすめポイントや、今話題の沖縄料理店も紹介する。
88	絶品「ナッツ」レシピ 世界中で食べられてきた栄養源、納得の61品	重信初江／著	高橋書店	2010	596.3	ナッツはこれから芽を出すというチカラを蓄えている、エネルギーな食品。おつまみから、おかず、パン・麺・ご飯のナッツメニュー、おやつまで、ナッツを毎日の食卓に取り入れるための絶品レシピを紹介する。
89	おうちでぬか漬け 乳酸菌でカラダいきいき！	宮尾茂雄／著	日東書院本社	2009	596.3	ぬか漬けは、生きたまま腸に届く植物性乳酸菌の宝庫。本書では、おいしさや栄養などぬか漬けの魅力を徹底解説。ぬか床の作り方、ぬか床管理のコツを具体的に紹介する。おいしくてやさしいぬか漬けレシピ40も掲載。
90	かんたん干物づくり	島田静男／監修	家の光協会	2008	596.3	お魚のうまみをギュッと凝縮。自家製の干物はとびきりのおいしさ。朝作って夜には食べられる、簡単な干物の作り方。身近な魚17種のさばき方と干し方をプロセス写真で紹介する。干物を使う料理メニューも掲載。
91	いつもの野菜で薬膳する！	加藤奈弥／著	講談社	2006	596.3	特別な材料がなくても大丈夫。作り方もいたってシンプル。野菜が持っているパワーをもらって、体の中のサビをすっきり落として、元気で美しい体を作る。そんな加藤奈弥流やさしい薬膳を紹介する。
92	野菜を使い切る！和のレシピ 栄養まるごと、節約&ムダなし	検見崎聡美／著	ソニー・マガジズ	2003	596.3	今まで捨てていた、大根やジャガ芋など野菜の葉・茎・皮には栄養素がぎっしり。しかも素材選びと、ちょっとの工夫でおいしい新メニューに早変わり。野菜をまるごと美味しく食べられる、節約&ムダなしレシピ集。
93	きれいになるごまレシピ	成美堂出版／編	成美堂出版	2000	596.3	(カバーより) 血管をぴかぴかにして、血をサラサラにして体の中からきれいにしてくれるセサミンパワー。これを食べない手はありません。「ごまって大好きだけど、ごまあえぐらいしか使わない……」というあなたのために、今すぐできる簡単ごま料理を集めました。

94	かんたん、おいしい米粉のお菓子 次から次へとつくりたくなります。	桑原奈津子／著	主婦と生活社	2009	596.6	製菓用が一般的になり、注目の素材となった米粉。本書では、5つの食感が楽しめる米粉のお菓子のレシピを紹介。身近な食材を使い、工程が少なく、失敗せず、それでいて本当においしいレシピばかりを掲載。
95	パティスリーポタジェのナチュラル野菜スイーツ	柿沢安耶／著	講談社	2008	596.6	今、人気のオーガニック野菜スイーツ専門店「パティスリーポタジェ」のオーナーが、旬の野菜のおいしさとパワーがたっぷり、体にやさしいスイーツを紹介。初心者でも簡単に作れる新感覚スイーツレシピを大公開。
96	酵母スイーツ 自然のあちこちにあるあまみ、さがそう。	ウエダ家・原田めぐみ／著	学陽書房	2007	596.6	旬の果物や野菜から育てる野生酵母が生み出す、天然のあまみ。白砂糖や甘味料とは異なる、ふくよかで五感が喜ぶスイーツを作ろう。酵母の育て方から、果物と野菜を使った酵母スイーツを紹介。
97	チャヤのからだにやさしいスイーツ	浅場康司／著	講談社	2006	596.6	卵、乳製品、白砂糖を一切使わない「チャヤマクロビオティックス」のレシピ集。素材本来の味わい、本物の美味しさにこだわり、マクロビオティックをベースに「チャヤ・スタイル」でアレンジしたお菓子を紹介。
98	グリーンスムージーをはじめよう	仲里園子・山口蝶子／著	文藝春秋	2011	596.7	葉っぱ野菜と果物をミキサーで混ぜて作る緑のジュース、グリーンスムージー。日本の読者向けに、四季を通して手に入る食材で作るおいしいレシピ54品と、気楽に生活に取り入れるためのポイントを紹介する。
99	手づくりしぼりたて生ジュース 身近な素材＋αのナチュラルレシピ310	植木もも子／著	新星出版社	2009	596.7	身近な野菜や果物を使った、おいしい生ジュースのレシピを豊富に収録。気になる症状を改善するドリンクや、ジュースに使う食材の栄養価・相性の良い素材なども詳しく紹介。下ごしらえや手順も写真付きで解説。
100	サンシャインスムージー&カクテル	アップオン	主婦の友社	2005	596.7	ストロベリーシャーベットスムージーやトロピカルカクテルなど、これからの季節にぴったりの涼しげなスムージー&カクテルの作り方を紹介。各種器具や氷の種類、シェイクのしかたなども解説。

## 7 食事で病気を撃退！

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	(日販マークより 内容紹介)
101	よくわかる*コレステロール 生活習慣病の最新対策	栗原毅/監修	学研研究社	2009	491.4	2008年の特定健康診査から、厚生労働省のコレステロール値に関する医学的な見識と基準が変わった。その新しい基準に沿って、正しい知識と最新の対策をわかりやすい文章と図解で説明する。
102	よくわかる*中性脂肪 生活習慣病の最新対策	栗原毅/監修	学研研究社	2009	491.4	健康診断で出た気になる数値を簡単に改善するコツが満載。中性脂肪とは何かから、日常で簡単にできる食事・運動・生活習慣改善のコツまで、その正しい知識と最新の対策を、写真や図解でわかりやすく解説する。
103	悪玉コレステロールを下げ、善玉コレステロールを上げる本 カラー完全図解	主婦の友社/編 石川俊次/監修	主婦の友社	2009	491.4	動脈硬化とコレステロールの関係、LDLとHDLとは何かなどの疑問に図解でわかりやすく回答。さらに、動脈硬化を予防する悪玉コレステロール値を下げ、善玉コレステロール値を上げるためのコツを詳しく紹介する。
104	コレステロール・中性脂肪が高い人のおいしいレシピブック やさしい食事療法	岩崎啓子/料理監修 石川俊次/医学監修	保健同人社	2008	491.4	高コレステロール、高中性脂肪を改善する献立に必要なおかずが満載。主食・主菜・副菜を組み合わせ、簡単に動脈硬化予防の食事を実践でき、低脂肪、低コレステロール、血管の健康を保つ食事のコツが身につく。
105	医師と料理家がすすめる糖尿病レシピ こんなに楽しくていいの!?	有元葉子・横山淳一/著	筑摩書房	2011	493.1	おいしく食べて血糖値コントロールができる、豊かな食事を提案。糖尿病の診療にあたってきた専門医のアドバイスのもと、たっぷりの野菜と素材にこだわったレシピを紹介する。常識をくつがえす、糖尿病の人の食事。
106	食べて治す! 内臓脂肪を減らすレシピ303 最新版	弥富秀江/監修	学研パブリッシング	2011	493.1	食べて治す! レシピシリーズ第4弾。主菜・副菜を選んで組み合わせるだけで内臓脂肪を減らせる理想的な献立が完成するレシピ集。メタボの人、メタボが気になる人に贈るベストレシピ303品を収録。

107	専門医が答える！『このままでは糖尿病になりますよ！』と言われたら読む本	入山禄郎／監修	メイツ出版	2011	493.1	今すぐできて、みるみる効果が上がる、「血糖値をコントロールするポイント」を専門医がやさしく解説。糖尿病に大切な予防策・食・運動・生活習慣・なった時の対処法の5つのカテゴリーに分け、予防・改善策を紹介。
108	糖尿病の人のおいしいレシピブック やさしい食事療法	大越郷子／料理監修 森保道／医学監修	保健同人社	2008	493.1	自分にちょうどよく、栄養のバランスもとれた食事が簡単にできるコツを紹介。おいしいレシピが多数あるので、飽きずに続けられる。糖尿病食事療法の不安、疑問を解消できる1冊。
109	『食品交換表』を使って糖尿病の食事をつくる本	鈴木吉彦・吉田美香／著	主婦の友社	2006	493.1	糖尿病の治療で最も基本となるのは食事療法。その食事療法を苦手とする患者のために、正しい知識と実行するための具体的なコツをわかりやすく解説。自分が立てた献立で、正しい食事療法が実行できるようになる1冊。
110	よくわかる高血圧を下げる基本の食事 はじめてでも応用がきいてすぐ効果のあがる食事療法のコツ入門	主婦の友社／編 忍田聡子／〔監修〕	主婦の友社	2011	493.2	高血圧の改善に必要な基礎知識をわかりやすく解説。血圧のコントロールに役立つバランスレシピも満載。高血圧と診断された人から、高めの血圧が気になる人まで、血圧を下げるコツがよくわかる1冊。
111	動脈硬化を防ぐ！かんたん健康料理 あぶらも塩もおいしく減らす	森野真由美／監修・料理	NHK出版	2011	493.2	血液中の脂質バランスの崩れは「動脈硬化」の進行を早め、命にかかわる病気を引き起こす。本書では、あぶらや塩分を控えた具体的な料理法を中心に、コレステロール値や血圧値を適正範囲に保つためのコツを紹介する。
112	食べて治す！高血圧レシピ303 最新版	弥富秀江／監修	学研パブリッシング	2010	493.2	高血圧は必ず食事で改善できる。手軽に作れて、おいしい減塩レシピを303品掲載。主菜・副菜を選んで組み合わせるだけで、計算いらずに血圧を下げられる理想的な献立が完成。毎日使える、高血圧レシピの決定版。
113	肝臓をいたわるおいしいレシピブック やさしい食事療法	大越郷子／料理監修 柴田実／医学監修	保健同人社	2009	493.2	脂肪肝、ウイルス肝炎、アルコール性肝障害の食事療法のポイントと、肝臓に負担をかけないレシピを掲載。毎日楽に続けられる、組み合わせ自由なメニューが満載。「外食・市販食品エネルギー&塩分図鑑」付き。

114	高血圧の人のおいしいレシピブック やさしい食事療法	末永みどり／料理監修 浜内千波／料理監修 齊藤郁夫／医学監修	保健同人社	2008	493.2	高血圧の人の食事は、ただ塩分を減らすだけでは長続きしない。本書は、おいしくて長く続けられるように、食材本来の味をいかした新感覚減塩レシピや、高血圧を改善する食材を使ったレシピが満載の1冊。
115	胆石・胆のう炎の人のおいしいレシピブック やさしい食事療法	金丸絵里加／料理監修 横山泉／医学監修	保健同人社	2009	493.4	脂質の消化を行う「胆のう」は、脂質やエネルギー過多の偏った食事によって胆石や胆のう炎を引き起こす。本書では、胆石・胆のう炎の人にぴったりな、脂質ひかえめ・食物繊維たっぷりのおいしいレシピを紹介。
116	痛風・高尿酸血症これで安心	中島弘／総編集 山崎知行・浜口朋也／監修	小学館	2010	493.6	高尿酸血症の1割が痛風を発症すると言われている。今年改訂される最新のガイドラインをもとに、高尿酸血症・痛風とその合併症の予防と治療法をわかりやすく解説する。メタボ時代の痛風読本。
117	痛風尿酸値が高い人のおいしいレシピブック やさしい食事療法	岩崎啓子／料理監修 谷口敦夫／医学監修	保健同人社	2009	493.6	もともと患者が少なかった日本人に、なぜか増えてきた痛風と高尿酸血症。本書では、尿酸値低下にぴったりな、ボリュームを減らさず、脂肪・エネルギーをカットしたおいしいレシピを紹介。
118	骨粗鬆症の治療と食事療法	林泰史・小山律子／著	日東書院本社	2006	493.6	骨粗鬆症の進行を止める治療と、カルシウムを無理なくとれる簡単な食事レシピ、誰でもできる日常生活の送り方など、丈夫な骨を作るための方法を、骨の権威がわかりやすく語った書。
119	よくわかる薬いらずのメンタルケア うつ、ストレス、不安に負けない！	貝谷久宣／監修	主婦の友社	2011	493.7	薬を使わずに、うつ、不安、ストレスなどの心の病気やトラブルを改善する、メンタルケアの本。考え方、行動習慣、生活リズムなどを変えることで、心の状態を根本的に改善する方法をアドバイスする。
120	うつの家庭療法 すぐに役立つ	萩原忠幸／著	七つ森書館	2010	493.7	うつを漢方による病理の分類法によって「無気力タイプ」「心配性タイプ」「緊張タイプ」「悩むタイプ」「気がめいるタイプ」など15のタイプに分類。その家庭療法をイラストとともに紹介する。

121	告知されたその日から始める私のがん養生ごはん	柳原和子／著	主婦と生活社	2003	494.5	(カバーより) 「生き残るために患者たちはいったい何を食べ、いかに生きてきたのか？」彼らの日常生活、特に食事療法を模倣しているうちにたどり着いた、著者の養生ごはんと養生術。
122	食道がん術前・術後の100日レシピ 回復までの食事プラン	外村修一／医療解説 松原弘樹／栄養指導 小菅陽子／レシピ・料理作成	女子栄養大学出版社	2011	494.6	食道がんは、手術前も手術後も食べるためのケアが必要。食べやすくおいしい食事の工夫を、入院前、手術後3か月まで、退院から3か月まで、手術後100日に分けて紹介する。食事と生活のポイントも掲載。
123	胃手術後の100日レシピ 退院後の食事プラン	加藤チイ／栄養指導・レシピ作成 齊藤君江／料理作成 青木照明／監修	女子栄養大学出版社	2010	494.6	手術後の不安も解消。退院した日から100日間の食生活についてまとめた書。帰宅した日の食事、1日5回の献立例、食後の不快感を防ぐ食事など、時間の経過とともに変化する機能面や精神面に沿ってアドバイスする。
124	アトピー肌を自分でなおす ドイツの「自然療法」	長岐俊彦／著	コスミック出版	2009	494.8	アトピー性皮膚炎を治すのはクスリでも医師でもなく、自分自身。アトピーの要因「乾燥肌」を「しっとり肌」に変える5つのキーポイントを説明。家庭でできる、ドイツ「自然療法」セルフケアの全てを紹介する。
125	慢性腎臓病(CKD)進行させない治療と生活習慣	原茂子・福島正樹／共著	法研	2011	494.9	メタボリック症候群と関係の深い慢性腎臓病の概念をやさしく解説。慢性腎臓病の検査・診断や、ステージ別の特徴と治療法、透析療法ほか、症状を進行させない生活習慣の改善と、食事の工夫のしかたを紹介。
126	腎臓病の人のための早わかり食品成分表 知りたいことがすぐわかり、食事療法にすぐに役立つ	吉田美香／著	主婦の友社	2010	494.9	腎臓病で食事管理が必要な人のための食品成分表。身近な食品について、目安量あたりに含まれる栄養成分値を食品写真とともに一目でわかるように掲載。腎臓病の食事づくりにすぐに役立つ必携の1冊。
127	腎臓機能を保つおいしい低たんぱく食レシピ 10年の体験から生まれた、透析を遅らせる	渡邊昌／監修	主婦の友社	2009	494.9	健康長寿を達成したい人、腎不全となったけれど、透析を避けたい人、透析を受けている人が腎機能をできるだけ保てるように、無理なく作れて、おいしく食べられる低たんぱく食レシピを紹介するレシピ集。

128	腎臓病の人のおいしいレシピブック やさしい食事療法	金丸絵里加／料理監修 富野康日己／医学監修	保健同人社	2009	494.9	タンパク質や塩分制限が気にならない美味しい料理を紹介。タンパク質量別の主菜、副菜、デザート、そして塩分量制限の厳しい人でも安心の汁物など、全105レシピを収録。腎臓をいたわる食生活なども解説。
129	透析食を楽しく作るおいしく食べる 人工透析患者さんのための安心お料理book	腎不全治療食をおいしく食べる会／編 兵庫県腎友会／監修 関西ウエルネス研究所／監修	旭屋出版	2009	494.9	人工透析患者のための、腎不全治療食をおいしく食べるためのお料理本。季節別に朝・昼・夕食、行事からデザートまで、栄養価基準を設定した献立レシピを紹介。食事療法や外食メニューの注意点なども掲載。
130	糖尿病性腎症の安心レシピ103	宇都宮一典・蒲池桂子／著 沼口ゆき／料理 中本浩平／撮影	弘文堂	2006	494.9	「糖尿病性腎症」への疑問に全て答え、糖尿病性腎症とはどのような病気なのか、食事療法では「なにを」「どのように」「どれだけ」食べればいいのか、103の料理レシピとともにわかりやすく解説する。
131	尿酸を自分で改善 生活習慣改善で正常値に戻す	藤森新／著	法研	2006	494.9	「尿酸値が高め」と診断された人たちが、今の段階のうちに生活習慣を見直し、健康な人と同程度の生活を実現するための方法を紹介。尿酸とは何なのか、自分で改善するにはどうしたらよいかをわかりやすく解説する。
132	乳がんの人のためのレシピ おいしく食べて、元気に生きよう	乳がんとニュートリション研究会／編 福田護・岡山慶子・加藤奈弥／著	法研	2006	495.4	乳がん治療中の人、乳がんの再発を予防したい人に向けた薬膳レシピ集。治療中に起こりがちな副作用の症状ごとに、それを食事で緩和するためのレシピを49点掲載。乳がんと食事・栄養の関係についても解説。
133	嚥下(えんげ)食をおいしくする101のソース	東京湾岸リハビリテーション病院栄養科／編 中込弘美・根本雅子・相京佑香／執筆 近藤国嗣／監修	中山書店	2010	496.8	同じ食材でもソースによって味のバリエーションを増やし、食を楽しむことができる。東京湾岸リハビリテーション病院で提供している、嚥下食に合うよう工夫された和風・洋風など様々な味のソースを101種類紹介。
134	この病気にはこの野菜	ペガサス編集部／編 斎藤嘉美／監修	ペガサス	2010	498.5	糖尿病やガンなどの生活習慣病を予防改善し、老化や日常的な病気を克服するには、どんな野菜をどのように食べればいいのか。病気の予防・改善に有効な野菜とその食べ方及び、各野菜の成分や効能について紹介する。

135	食べるクスリ おかゆ	崔智恩／著	ブロンズ新社	2010	596.3	病院に行くほどではないけれど、なんとなく調子が悪い…。そんな時こそ、食べるクスリ「おかゆ」。本書では、驚くほど簡単&おいしくできる、体調別のおかゆレシピ72を紹介する。
136	未病を治す薬膳酒 自分で作る美味しい お酒	渡邊修／著 薬日本堂／監修	法研	2009	596.7	頭痛、肩こりなど、気になる不調を「薬膳酒」で改善。素材を原酒に漬けて漉すだけで、誰でも簡単にできる薬膳酒の作り方を紹介。乾物酒、ハーブ酒など5つに分類した50種類のレシピと、各薬膳酒の飲み方も掲載。

## 8 お年寄りや妊娠中の方の食事

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	(日販マークより 内容紹介)
137	お年寄りのためのひとり分料理 ひとり暮らしに便利！ホームヘルパーさん必携！	佐伯知美／監修	主婦の友社	2010	498.5	肉と魚、野菜、卵・牛乳・豆腐・大豆製品、海藻・乾物など、様々な食材ごとに分類し、ひとり分でもむだなくおいしく作れる料理をたっぷり紹介。食べやすくするための小さな工夫も満載。
138	心とからだによりそうカラフルマタニティレシピ 妊娠中のママたちへおいしい癒しのカラーメッセージ	成瀬紀子／著	赤ちゃんともママ社	2010	498.5	色と料理で心とからだをより輝かせる「カラフルフードディング」。つわりの時の対応や食べ過ぎてしまう季節の対応など、妊娠中のママの心の状態にあわせたカラーセラピーレシピを紹介。笑顔と元気を増やす料理が満載。
139	おとしよりと家族のためのおいしいレシピ 高齢者デイサービスの食卓から	杉本恵子／著 ヘルシーピット／編	法研	2006	498.5	料理に加える「ほんのひとてま」と「愛情」が、食卓を豊かに。高齢者でも無理なく食べられるように、2年半工夫に工夫を重ねて考案した、「レストランディTEA倶楽部成城」で評判のメニュー80品のレシピを紹介。
140	マタニティ・レシピ75 プレママのための手軽でおいしい料理読本	土井正子／監修	地球丸	2006	498.5	大きいおなかを抱えていても、あっという間に作れるレシピが満載。初期、中期、末期に合わせたレシピが嬉しい。食材別に主食、主菜、副菜、おやつが選べて、読みやすい1冊。妊娠を計画している女性にも好適。
141	食事ケアことはじめ 高齢者への食事介助入門	藤本真美子／編 明石恵泉 福祉会／著	中央法規出版	2006	498.5	確かな知識と技術があって初めて、高齢者その人を中心とした食事が提供できる。食事ケアに関わる多くの事柄を「食事介助」「口腔ケア」「栄養ケア」という3つの柱を中心に解説した、役立つ、すぐわかる入門書。
142	シニアの食卓 塩分ひかえめ手間なし料理	婦人之友社編集部／編	婦人之友社	2000	498.5	中高年の食生活を応援。栄養バランスを考え、しかも手間をかけずに3食楽しく食べるために。塩分をひかえてもおいしい料理140点を紹介。

## 9 子どもと食

	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	(日販マークより 内容紹介)
143	子どもの欠食・孤食と生活リズム 子どもの食事を検証する	藤澤良知／著	第一出版	2010	493.9	最近の子どもの生活リズム・食事リズムの乱れ、欠食・孤食・偏食などの増加、生活習慣病の若年化の改善のため、子どものライフスタイルの規律化に着目し解説。小児期からの食環境の重要性や食育をわかりやすく説く。
144	アレルギーっ子のためのおいしい毎日ごはん 卵・牛乳・小麦・大豆・米の5大アレルギーに配慮した		オレンジページ	2006	493.9	食物アレルギーのある子どものためのレシピ集。子どもに人気の料理やお菓子を中心にメニューを選び、材料や作り方、見た目も工夫。「卵、乳、小麦、そば、落花生」に加え、米、大豆・大豆製品を食材から除去。
145	アレルギーっ子の暮らし応援BOOK	佐藤のり子／著	東京新聞出版局	2005	493.9	社会生活や精神面の課題、具体的な周囲との付き合い方、子どもの自立のバックアップなど、医療機関では教わることのできない社会生活・心理面の配慮について、親の会でよく話題になることを中心に取り上げる。
146	食物アレルギーと食育	上田伸男・坂井堅太郎／共著	少年写真新聞社	2001	493.9	「食物アレルギー」の実態、仕組み、原因や対処法を、食物アレルギーの子供を持つ保護者や教職員のために、わかりやすく解説し、教育現場や家庭での対応などをビジュアルにまとめた1冊。
147	食べる力はどう育つか 乳幼児の摂食機能の発達と課題	井上 美津子／著	大月書店	2002	497	(目次より) 胎児期から乳児期の食機能の発達／幼児期前半の食機能の発達／幼児期後半の食機能の発達
148	イラスト版 みんなでごはん 子どもとマスターする選ぶ・つくる・食べる食生活50の基本	子育てグッズ&ライフ研究会／編 服部幸應／監修	合同出版	2009	498.5	子どもたちに、食事の基本や食べることの大切さを紹介。知っておきたい栄養や食材に関する基礎知識をわかりやすく解説。献立の考え方、食品を選ぶ時のポイントや調理のコツをわかりやすく図解。
149	食育でからだづくり スポーツ・勉強どんとこい！ 1	服部津貴子／著 田中宏暁／監修	旺文社	2008	498	子どもたちがスポーツや勉強に励み、心身ともに健康に成長するために必要なことをQ&A形式で紹介。本巻では、体力や筋肉をつけるために必要な栄養素や、体を健康に保つ食生活などについてわかりやすく説明。

150	子どもの食のマナー おいしく楽しく心地よい食卓から	食べもの文化 編集部／編	芽ばえ 社	2008	498.5	日々の発達が進めまぐるしい乳幼児を持つ親の多くは、どこまでを受け入れて、どこからしつけるのか、葛藤しながら食卓をとともにしている。本書では、子ども一人ひとりの発達に見合った食のマナーのあり方を示す。
151	それでも「好きなもの だけ」食べさせますか？	田中葉子・鈴木正成・村田光範・福岡秀興・室田洋子／著	日本放送出版協会	2007	498.5	2006年に放送されたNHKスペシャル「好きなものだけ食べたい」の内容をもとに作成。朝食、夕食、休みの日の食事…。1週間にわたる3500食の写真記録調査から、「子どもの食」の現実に向き合う。
152	子供に大切なことは、「食卓」で学ばせたい。豊かな人生を育む食育原論	大野誠／著	現代書林	2007	498.5	子どもに必要な躰とは「心の世界」を豊かにすること、「人間力」をつけさせてあげること。身近な食卓こそ、子どもの躰の大切な現場。食事の重要性を再認識し、幸せになるための食育32カ条を紹介する。
153	食育現場からのメッセージ 自治体、学校そして家庭に伝える食育推進のヒントと課題	古谷千絵／著	ぎょうせい	2007	498.5	自治体や教育、農業、企業などの現場における食育実践事例を多数紹介。地域特性の生かし方、栄養教諭や管理栄養士・生産者の取り組み、家庭の役割など、実務に役立つヒントが満載。食育教材情報も収録。
154	服部幸応のはじめての食育	服部 幸応／監修「笑う食卓」編集部／編	ローカス	2007	498.5	家庭、学校、職場で「食育ってどうすればいいの」と、お悩みの人への処方箋。20年前から食育の必要性を訴えてきた著者が、随所に様々なクイズを交えつつ、食育に関する一通りの知識が身につくように解説する。
155	食育のすすめ 豊かな食卓をつくる50の知恵	服部幸応／著	マガジンハウス	2006	498.5	子どもの健康増進、日本の伝統的家庭料理、大人の食生活と健康管理、21世紀に向けた食のあり方、食の歳時記…。食にまつわる50の知恵から、「食育」の必要性を説く。新装版にさらに加筆した増補版。
156	日本人の食育 賢く安心して食べるために	橋本直樹／著	技報堂出版	2006	498.5	これだけは知っておきたい食育の読本。輸入食料、加工食品と外食に頼る食生活、食の大切さの喪失、健康食品への期待と誤解、食生活の無駄、農業…。「食」について改めて学び直すための1冊。
157	食育！？いちばんやバイのはこども、なんだぞ	里見 宏／著	ジャパンマシニスト社	2005	498.5	食に関するたくさんの問題を抱える中、食育基本法が成立し、「食育」が広がりをみせようとしている。本書は、日常に入り込む新しい化学物質や、食に関する隠された事実を、要約マンガとともにわかりやすく解説する。

158	子どもの味覚を育てる ピューゼ・メソッドのすべて	ジャック・ピューゼ／〔著〕三 国 清三／監 修 鳥取 絹子 ／訳	紀伊国 屋書店	2004	498.5	(カバーより) 30年前にフランスの小学生を対象 に始まった「味覚を目覚めさせる授 業」。本書は、その「ピューゼ・メソ ッド」の考案者によるガイドブック。味 覚のイロハから、「味覚の授業」の実 際、家庭での応用、味覚がいかに関 人生を豊かにするかまで、優しく解説 する。
159	子どもの野菜嫌いを なおす食卓	三浦理代・小 田真規子／監 修	保健同 人社	2002	498.5	子どもの野菜嫌いはなぜ起こるのか などをわかりやすく解説し、嫌いにな ってしまった野菜も美味しく食べら れる、アイデアいっぱいのレシピを 紹介する。大人にも美味しい料理で 家族全員の食生活を見直せる1冊。
160	こどもといっしょに食 べるはじめてのスープ	野口真紀／著	中央出 版株式 会社ア ノニマ スタジオ	2005	596	離乳食を卒業したら、いったい何を たべさせたらよいのか。スープなら 栄養も十分にとれるし、何より食べ やすい。著者が日々、娘にたくさん のスープを作ってきたほんの一部 を、忙しいお母さんたちのためにまと めた。
161	おいしいカンタン朝ご はん 給食室からのヒ ントメニュー 続	ちいさいなかま 編集部／編	草土文 化	2003	596	元気に1日を過ごすために朝ごはん は欠かせない。本書には、全国の保 育園から集まった、カンタンにでき ておいしい朝ごはんを紹介。かわい いイラストとともに、アイデアいっ ぱいのレシピを紹介する。
162	卵・牛乳・油を使わな いおかず	東 佳子／著 田辺 尚世／ 著 中島 えつ 子／著	ジャパ ンマシ ニスト社	2000	596	(職員による内容紹介文) アレルギーのある子もない子も、み んないっしょに楽しめるように。主 菜・副菜からドレッシングまで。イ ベントアイデアも紹介。
163	おいしい！野菜料理 保育園の給食室から	ちいさいなかま 編集部／編	草土文 化	2004	596.3	「人参は堅いから食べない」「ピー マンは青くさいから、いや」よく耳に する子どもたちの言葉。でも何とか野 菜を食べてほしい。本書は保育園の 給食室の中で、特に子どもたちが大 好きな野菜料理を集めて紹介。
164	ママの裏ワザ大満 載！園児がよろこぶ ごちそうべんとう 愛 情レシピ408		辰巳出 版	2011	596.4	はじめて幼稚園のお弁当に挑戦す るママも、毎日お弁当のおかずにお 悩んでいるママも、この1冊で不安や 悩みが解消。現役ママのとおき アイデアおかず、408レシピを大 公開。お弁当作りの裏ワザも満載。

165	お弁当おかずアイデア帖 完全保存版	牧弘美／著	新星出版社	2010	596.4	栄養バランス、味の組み合わせに便利な、お弁当のおかずレシピ集。主菜、副菜、主食に分けて、素材別、色別、味別におかずを379品収録。お弁当の基本や冷凍おかず、お助け食材、便利グッズなども掲載。
166	シュタイナーのおやつ 子どもの「生活リズム」にあった1週間のレシピ	陣田靖子／著	クレヨンハウス	2009	596.4	素朴なおやつで、からだと味覚とこころが育つ。今話題のシュタイナー教育の考え方に基づいた、子どもの成長期にあったおやつのレシピ本。卵・牛乳・白砂糖を使わず、穀物を使った1週間レシピを多数掲載。
167	旬のおやつ 子どもの「いのち」を育む	梅崎 和子／著	クレヨンハウス	2007	596.6	おやつは食事、子どもの成長に大きく影響する。子どものいのちを育む旬のおやつ34レシピほか、体調別お勧めレシピインデックス、子どもにお勧めのお茶、体に優しい食材ミニ図鑑など収録。丈夫な子を育てる1冊。
168	卵・牛乳・油を使わないおやつ	東 佳子／著 田辺 尚世／著 中島 えつ子／著	ジャパンマシニスト社	2000	596.6	(職員による内容紹介文) アレルギーのある子もない子も、みんないっしょに楽しめるように。ケーキ、和菓子、スナック菓子など多彩に紹介。「卵・牛乳・油を使わないおかず」の姉妹版。
169	かんたんおやつ ベスト100 全国から寄せられたわが園、わが家のメニュー公開	ちいさいなかま編集部／編	草土文化	1900	596.6	(目次より) おやつづくりの前にトシちゃんのアドバイス／ちょっと軽めのスナック風おやつ／しゃれでさわやかデザート風おやつ／日本に昔からあるようなおやつ／ボリューム満点軽食風おやつ／アレルギー児のためのコピーおやつ
170	かんたんおやつ ベスト100 続	ちいさいなかま編集部／編	草土文化	1997	596.6	(目次より) ちょっと軽めのスナック風おやつ—21レシピ／おしゃれでさわやかデザート風おやつ—21レシピ／日本に昔からあるようなおやつ—19レシピ／ボリューム満点軽食風おやつ—21レシピ／アレルギー児のためのコピーおやつ—18レシピ
171	2歳からのおやつBOOK 3度の食事を補う	牧野 直子／著	日本放送出版協会	2008	599.3	幼児にとって、おやつはエネルギーや栄養素を補うのに不可欠な「4番目の食事」。からだの機能に負担がかからず、手軽にできておいしいおやつが満載。子どもの体調や食事に合わせたおやつが選べる1冊。

172	食べるのが好きになる離乳食 ママのごはんっておいしいね！	猪野雅孝／著 朝倉比都美／著	女子栄養大学出版部	2010	599.3	初めてのママでも悩まないで離乳食作りができる。5か月から1歳6か月までの全離乳食期を、時期別に分けて献立を紹介。授乳期のママの必要な栄養をカバーするレシピも掲載。
173	いちばんやさしいきほんの幼児食 離乳食卒業から5歳までの子どもごはん完全版	小池澄子／監修・料理	成美堂出版	2010	599.3	毎日の献立から、素材別克服レシピ、楽しいイベントメニュー＆お弁当、体調が悪い時の対処法＆レシピまで、おさえておきたい幼児食の基礎知識を徹底紹介。取り外せる「知っておきたい栄養ハンドブック」付き。
174	なぜ食べてくれないの？ プロから教わる保育術	鳥居徹也／著 南部愛子／監修	春陽堂書店	2010	599.3	「食べたい気持ちをどんどん育てる」魔法の食育テクニックを満載した書。トレポント幼稚園・保育園の阿部園長に、「食」に関する現場の知恵や、「食育とおもちゃ」の深い関係について聞く。
175	幼児の食生活 その基本と実際	乳幼児食生活研究会／編	日本小児医事出版社	2010	599.3	(目次より) 1 幼児期の食を考える 2 幼児期の食・百科 3 資料
176	きほんの離乳食 5～6か月ごろ ゴックン期最新版		主婦の友社	2010	599.3	赤ちゃんが5～6か月になったら、離乳食スタート。本書では、離乳食におすすめの食材の調理法や、固さや大きさはどうするかなどを丁寧に紹介。初めての離乳食の悩みや不安を解決するQ&Aも掲載。
177	きほんの離乳食 7～8か月ごろ モグモグ期 最新版		主婦の友社	2010	599.3	赤ちゃんが7～8か月頃、食べ物を上手にゴックンできるようになったら、そろそろモグモグ期。本書では、上手にモグモグできるための固さや大きさ、本格的な2回食のおすすめ食材と毎日の進め方などを紹介。
178	最新 子どもごはん大百科 離乳食卒業から5才まで		ベネッセコーポレーション	2009	599.3	栄養や調理法など幼児食の基本を押さえて、毎日のごはんをもっとおいしく。幼児期の「食」の楽しみ方のヒントを様々な角度から取り上げ、食事の悩みを解決するレシピ集。ママの悩みに答えるQ&Aも掲載。

179	好き嫌いをなくす幼児食 心に栄養、頭に栄養	加藤 初枝／ 〔ほか〕著	女子栄養大学出版部	2002	599.3	幼児期に豊かな食の経験を積み重ねることによって、将来の豊かな食生活の基礎を育むことができる。本書では、幼児の食べる能力に見合った食べやすい料理を提供するための調理のポイントとレシピを紹介。
180	はじめての離乳食 おいしく食べようね、赤ちゃん！	上田 玲子／ 監修 主婦の友社／編	主婦の友社	2002	599.3	初めて離乳食を経験するお母さんと赤ちゃんのために、準備や月齢ごとの進め方などを、写真やイラストを豊富に使ってわかりやすく解説。赤ちゃんの食の悩みに答えるQ&Aや、すぐに使えるメニューも充実の1冊。
181	材料別・離乳食カード365 すっごくカンタン！		婦人生活社	2001	599.3	(P.4より) 初期から後期まで、なんと1年分ともいえる365種以上のメニューがママをサポート。きょうから、らくらく離乳食が作れます！
182	家族のためのくおっぱいとだっこ)	竹中恭子／著	春秋社	2010	599.3	赤ちゃんを迎えることは、家族の誰にとっても嬉しい一大事。母乳と子育ての悩みに答えてきたベテラン相談員が、授乳、卒乳、離乳食、だっこのコツはといった、子育てに関する悩みや疑問に的確にアドバイスする。
183	おっぱいとお口の話 ママになる前に知っておきたい	今井美行／著	メディカ出版	2009	599.3	母乳育児を応援する歯科医がむし歯予防の最新知識を解説。むし歯予防だけでなく、お口全般、子どもの歯並び、舌・あごの発達など、母乳が育児に与える効果を紹介。母乳育児中の母親、妊婦、助産師にお薦めの1冊。
184	のほほん母乳育児先輩ママに学ぶ母乳育児の真実と成功の秘訣	アンディ・スタイナー／著 池内 恵／訳	メディカ出版	2006	599.3	最初から問題なくうまくいく人もいれば、色々な難関に阻まれ、苦労したりくじけたりする人もいる母乳育児。本書では、母乳育児を成功させるちょっとしたコツとユーモアの精神を、先輩ママの体験談を通して紹介する。
185	母乳育児のすべてお母さんになるあなたへ	米國小児科学会／編 平林 円／訳 藤村 正哲／監訳	メディカ出版	2005	599.3	最も権威ある小児科医の集まり「米國小児科学会」が、最新の医学研究と豊かな経験の蓄積に基づいて、母乳で子どもを育てるために必要な知識とコツをきめ細やかに示した信頼の1冊。

186	おっぱいでらくらくすくすく育児 母乳の方が楽だった?!	北野 寿美代 ／著 金森 あかね／監修	メディカ出版	2002	599.3	(目次より) 授乳のこつを知れば母乳育児はつらくない／母乳の嘘と本当を知れば母乳は出せる／赤ちゃんを知れば安心できる／これから出産される方へ／混合・人工乳から母乳に変えたい方へ／情報とサポートの在処／こんなときはどうすればいい?母乳育児Q&A
187	これならだいじょうぶ 私の赤ちゃんおっぱいノート 書きこみながら楽しく母乳育児	スー・コックス ／著 宮崎 文子／訳	メディカ出版	2002	599.3	母乳の与え方がわからないお母さんのために、母乳育児の準備と成功法を実用的な「自分でやってみましょう式」にまとめた本。読みやすく、かつアドバイスは最新のリサーチ結果に裏づけられている。

●●●高知県立図書館の健康情報サービス●●●

## 「おいしく食べて もっと元気に！」

食を考えるブックリスト

2011年6月 初版

高知県立図書館 利用サービスチーム／編

〒780-0850 高知市丸ノ内1-1-10

TEL.088-872-6307 FAX.088-872-6479

<http://www.pref.kochi.lg.jp/~lib/>