

「食と健康」資料リスト

平成29年3月

	書名 (シリーズ名)	編著者	出版者	出版年月	請求記号	資料コード
栄養について						
1	栄養の教科書	中嶋 洋子 監修	新星出版社	2016. 4	498. 5/6320/2016	7107132016
各栄養素について解説したうえで、ライフステージごと、症状ごとに必要な栄養素をまとめている。						
2	栄養素の通になる	上西 一弘 著	女子栄養大学 出版部	2016. 1	498. 5/5729/2016	7108084020
各栄養素ごとに解説がまとまっている一冊。摂取量が多すぎる場合、少なすぎる場合の体の症状についても掲載。						
3	食品の栄養とカロリー事典	奥嶋 佐知子 監修	女子栄養大学 出版部	2015. 3	R/498. 5/6661/2015	7105848338
実際に口に入る量の栄養成分値を掲載。野菜、肉、調味料や好飲料など、幅広い食品の成分表を収録。索引あり。						
4	栄養がわかる体によく効く 食材事典	廣田 孝子 監修	学研パブリッ シング	2014. 1	498. 5/6594/2014	7104640423
身近な食材を取り上げ、栄養素、保存方法、食べ合わせなどの情報を収録。						
5	新・櫻井総合食品事典	櫻井 芳人 監修	同文書院	2012. 8	R/498. 5/6362/2012	7100817713
食品について、栄養、嗜好、食品加工、調理などから多面的に記述。栄養関係法規などの資料も収録。						
6	国民の栄養白書	ヘルスケア総 合政策研究所 企画・制作	日本医療企画	年刊	498. 5/6388/	
毎年発行されており、特定のテーマに沿った食や栄養関係の記事をまとめている。						
健康食品について						
7	ドクターが教えるあなたの カラダとサプリメント	日本抗加齢協 会 監修	メディカルレ ビュー社	2016. 9	498. 5/6749/2016	7108084129
サプリメントの基礎知識をまとめ、個々の成分についても解説している。						
8	「健康食品」のことがよく わかる本	畝山智香子 著	日本評論社	2016. 1	498. 5/6699/2016	7106769570
健康食品の安全性、機能表示などについてまとめている。						
9	サプリメント健康事典	日本サプリメ ント協会 著	集英社	2015. 12	498. 5/6692/2015	7106629425
サプリメントの基礎知識に加え、各サプリメントの解説。症状ごとに取るべきサプリについてもまとめている。						
10	遺伝子を調べて選ぶサプリ メント	小山嵩夫 著	保健同人社	2013. 11	498. 5/6486/2013	7103074219
サプリを上手に使うために、遺伝子検査という観点からのべられている。						
食育について						
11	ピュイゼ子どものための味 覚教育 食育入門編	石井克枝 著	講談社	2016. 11	498. 5/6756/1	7104149717
「味覚」という観点から、子供たちの食育に役立つコツをまとめている。						
12	給食・食育で子どもが変わ る	新村洋史 編 著	新日本出版社	2016. 8	374. 9/5289/2016	7105496807
給食、食育、子供について書かれている。実際の学校での取り組みについても収録。						
13	管理栄養士パパの親子の食 育BOOK	成田 崇信 著	メタモル出版	2015. 7	493. 9/6316/2015	7104912040
食事、献立、食べ方などをQ&A形式でわかりやすくまとめている。						
14	和食と食育	江原絢子 編 著	アイ・ケイ コーポレー ション	2014. 3	383. 8/5708/2014	7104278830
和食という観点から、どのように食育の中で活用できるかを述べている。						
15	食育入門	垣原登志子 編	共立出版	2014. 3	498. 5/6538/2014	7103728690
農業学、経済学、環境学など、幅広い視点から食についてのべられている。						

16	地域食材大百科 第1巻～10巻	農山漁村文化協会	2010	R/498. 5/6114/1～10	
	地域の特性が見える地場品種・伝統食材の特徴と、素材の特性を生かした調理の基本など、食品の素材を見る目を養い生かす、食育の土台となる10巻本。				
17	食育白書	内閣府	年刊	DR/498. 5/5598/	
	健全な精神と豊かな人間性を育む事を目的とし、食育基本法に基づいた食育推進基本計画の推進と実践について紹介。				
アレルギーについて					
18	間違いだらけの食物アレルギー情報	眞鍋穰 著	芽ばえ社	2016. 7	493. 9/6281/2016 7107720770
	我が国のアレルギー事情に触れたうえで、家庭で出来るアレルギー対策をまとめている。				
19	これだけでわかる食物アレルギー	宇理須厚雄 監修	みらい	2016. 6	374. 9/5291/2016 7107921230
	アレルギーの基本、個別の食材ごとの対応、アレルギー対応の献立のコツを収録。				
20	食物アレルギーは生活習慣病	中川静紀 著	合同出版	2015. 3	493. 14/5042/2015 7105541214
	食物アレルギーについて、誤解されがちなこと、疑問に思われていることを解説。				
21	子どもが喜ぶ食物アレルギー安心レシピ	千葉友幸 監修	家の光協会	2015. 1	493. 9/6243/2015 7106683626
	卵、牛乳(乳製品)、小麦、大豆(大豆製品)を使わないレシピを掲載。アレルギーを持つ子供と暮らす際のポイントについてまとめた「アレルギーっ子の暮らしガイド」も収録。				
インターネット					
22	食品衛生の窓	東京都福祉保健局	http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/index.html		
	東京都の食品安全情報サイト。東京都の取組・制度、お知らせに加え、食に関する学習ができるコンテンツ等を掲載。				
23	健康づくりに向けた「食育」取組データベース	国立健康・栄養研究所	http://www.nutritio.net/shokuiku/toroku/		
	自治体や保健所が行った食育に関する事業内容等を検索できるデータベース。たとえば成人に対し野菜類摂取量を増やすため、どのような支援を行っているかなどについて調べられる。				
24	食品成分データベース	文部科学省	http://fooddb.mext.go.jp/		
	木綿豆腐の栄養成分など、食品に含まれる栄養成分が検索できる。ビタミンCの多い食品トップ10なども調べられる。文部科学省が開発、試験的に公開。				

☆図書館職員に、お気軽にお尋ねください！

東京都立中央図書館では、皆様からのご質問をお受けして、その情報が掲載されている資料をご紹介します「**レファレンスサービス**」を行っています。図書館1階「総合案内・相談カウンター」のほか、電話、Eメール、文書でも受け付けています。

例えば・・・

Q. 認知症の治療実績がある都内の病院を知りたい。

Q. 血圧を下げる薬の副作用を知りたい。

【問合せ先】東京都立中央図書館 〒106-8575 東京都港区南麻布5-7-13

☎ 03-3442-8451 ホームページ <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

※健康・医療情報サービスのご利用にあたっては、次の点にご留意ください。

(1)このサービスは、資料や情報の提供のみを行うものです。医療上のアドバイスはいたしません。

(2)都立図書館では、診断、治療、薬についての判断はいたしません。

(3)都立図書館は、このサービスをご利用される方のプライバシーを守ります。