

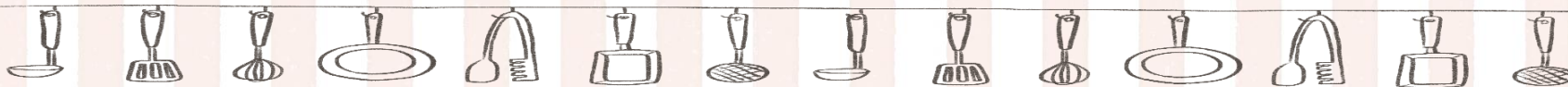


橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を、
今回のテーマに沿ってご紹介いたします。
※このリストは、ご紹介した本に掲載されている特定の
施設等をお勧めするものではありません。



相模原市立橋本図書館

2022年3月発行



おうち時間が長くなり、自分でごはんを作って食べる楽しみも増えました。バランスのとれた食生活は健康の基本と言われますが、なかなか難しいですね。そこで今回は、健康の増進、不調の改善などに役立つレシピや、不足しがちな栄養をとるためのレシピをご紹介します。毎日の献立にとり入れてみてはいかがでしょうか。

AD596 『栄養を捨てないシニアの簡単レシピ』

家の光協会 2020

食べているつもりでも、実は栄養が不足しているシニア世代のために、少ない食材で効果的に栄養がとれるよう工夫された簡単レシピを紹介しています。栄養素をキャラクターで解説した栄養図鑑も付いています。

HE498.583 『七十二候の食薬レシピ』

大友育美／著 学研プラス 2020

七十二候とは、1年を24等分した二十四節気を、さらに約5日ずつの3つに分けた期間のことで、気象の動きや動植物の変化を知らせる短文になっています。

この本では、それぞれの時季に起こりがちな不調とその改善に効果のある食材、簡単レシピを紹介しています。普段の食事に活用できるようにしているので、特に不調がない方にもおすすめです。

HE498.583 『1/2日分がとれる！カルシウムおかず』

栄養と料理／編 女子栄養大学出版社 2021

不足しがちなカルシウム+αの栄養素を、効率よくとるためのレシピが紹介されています。カルシウムを多く含む食材を上手に使えば、1/2日分のカルシウムを1食でクリアすることもできます。どのページからでも気軽に試すことができます。

HE498.583 『1/2日分がとれる！鉄レシピ』

栄養と料理／編 女子栄養大学出版社 2021

鉄はとりにくい栄養素とされていますが、簡単にとれる方法を作りやすくおいしいレシピで紹介しています。

HE498.583 『砂糖の代わりに糶甘酒を使うという提案』

前橋健二・あまこようこ／著 アスコム 2020

栄養豊富な甘酒は、江戸時代には夏に好んで飲まれており、俳句では夏の季語とされています。

「糶甘酒」は「酒粕甘酒」と異なり、砂糖もアルコールも含まれていない天然の甘味を持った甘酒です。この糶甘酒を砂糖の代わりに使うと、いつもの料理がとておいしくなり、免疫力アップ、疲労回復、脂肪燃焼などの健康効果が期待できます。主食からデザートまで、糶甘酒を使ったレシピが満載の1冊です。

こちらもおすすすめです！

HE493.764 『うつぬけの「頑張らない」ごはん』

ナツメ社 2021

HE498.55 『世界でいちばん素敵な栄養素の教室』

三オブックス 2020

HE498.583 『お医者さんが薦める免疫力をあげるレシピ』 大塚亮／著 三空出版 2020

HE498.583 『食べる投資 ハーバードが教える世界最高の栄養レシピ100』

アチーブメント出版 2021

LI596/赤 『ハーブと薬味のごちそうレシピ』

若井めぐみ／著 三空出版 2020



インターネットで検索！

- ・「厚生労働省ホームページ e-ヘルスネット 栄養・食生活」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food>

1日に、「何を」「どれだけ」食べたら良いのか一目でわかるよう表示した食事バランスガイドをはじめ、健康と食事に関する様々な情報が掲載されています。

- ・「農林水産省ホームページ うちの郷土料理」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/

和食は、理想的な栄養バランスの食事とされています。また、地域に根差した多様な食材を使い、季節感を楽しむという特徴を持つことから、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

このサイトでは、各地域で選定された郷土料理を紹介し、その歴史やレシピが一覧できるようになっています。

- ・「みんなのきょうの料理 健康キッチン」

<https://www.kyounoryouri.jp/kenko>

NHKの「きょうの健康」と「きょうの料理」で放送されたレシピに新しく栄養情報を加えて、減塩、エネルギーオフなどテーマ別に紹介しています。

相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

TEL 042-770-6600 FAX 042-770-6601

図書館ホームページアドレス

<https://www.lib.sagamihara.kanagawa.jp/>

