

【インターネットで見発見！】

今回のテーマについて、お勤めのホームページをご紹介します。



「安全で健やかな食生活を送るために」
健康な食生活を送るための情報を集めた、
農林水産省のページです。食中毒や農薬な
ど、食の安全に関する情報もあります。

<http://www.maff.go.jp/j/fs/>

「国立健康・栄養研究所」

健康と栄養・食生活に関する様々な研究情
報が公開されています。健康や栄養に関心
のある一般の方から専門職の方までを対
象としたページや、子ども向けの食育のペ
ージもあります。

<http://www.nibiohn.go.jp/eiken/>

「食事バランスガイド」について

好ましい食生活について示した「食事バラ
ンスガイド」を紹介する厚生労働省のペ
ージです。ガイドラインやリーフレット等の
資料を閲覧できます。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

電話 042-770-6600

FAX 042-770-6601

開館時間

○火曜日～金曜日

午前9時30分から午後8時まで

○土・日曜日・休日

午前9時30分から午後6時まで

○12月28日

午前9時30分から午後5時まで

ただし、12月28日が月曜日にあたる
場合は休館

休館日

○月曜日

ただし、月曜日が休日の場合は開館し、
翌日が休館

○図書整理日

1月・4月を除く毎月第2木曜日。

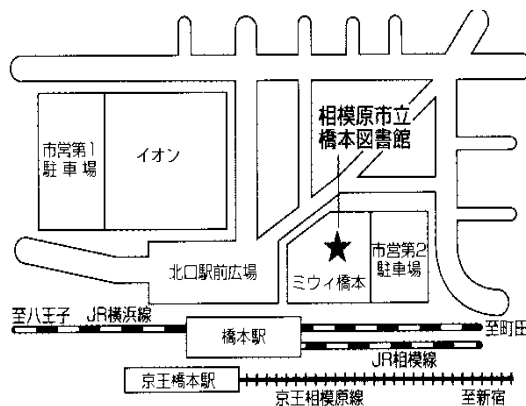
ただし、その日が休日の場合は開館し、
翌日が休館

○年末年始

12月29日から1月4日

○蔵書点検期間

4月5日から4月11日



健康情報news

第26号

食生活を考える ブックリスト



相模原市立橋本図書館

2017年6月発行



HE498.55 『栄養素の通になる 第4版』

上西一弘／著 女子栄養大学出版部 2016
食品に含まれるそれぞれの栄養素について、体内での働きや摂取基準量、不足した時・とりすぎた時の影響などが分かりやすくまとめられています。栄養素を調べる資料としてだけでなく、豆知識やコラムを読み物として楽しむこともできる一冊です。

HE498.55 『「食事」を知っているだけで人生を大きく守れる』

細川モモ／著 ダイヤモンド社 2016
約 2000 人の女性からヒアリングした最新のデータをもとに、健康と美しさを守る栄養の知識が読みやすくまとめられています。また、おすすめのレシピも紹介されているため、すぐに食卓に取り入れることができます。

HE498.5 『サプリメントの正体』

田村忠司／著 東洋経済新報社 2013

R498.5 『栄養・健康データハンドブック

2017/2018』
藤澤良知／編著 同文書院 2017



ブックリスト



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。

R以外は全て貸出ができます。

☆このリストは、ご紹介した本に掲載されている特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE498.583 『旬の野菜の栄養事典 最新版』

エクスナレッジ 2016

春夏秋冬の季節別に、それぞれ旬を迎える野菜が紹介されています。また、周年の野菜として、ハーブや薬味、お茶などの飲料、穀物なども取り上げられています。栄養成分、効用の他に、食べ方のヒントや保存方法、野菜を選ぶ時のポイントなども紹介されているので、「とりあえず野菜のことを知りたい」という時にも便利です。

☆他にもこんな本があります☆

HE498.51

『病気にならない体をつくる食べ物事典』

石原結實／著 PHP研究所 2016

HE498.55 『基礎栄養学』

池田彩子／(他)編 東京化学同人 2015



HE498.583

『疲れやすい人の食事は何が足りないのか』

森由香子／著 青春出版社 2015

慢性的に疲れを感じている人へ向け、疲れの原因は「食」にあるかもしれないという考えに基づき、書かれた本です。疲れている人にはどんな栄養素が足りないのか、何を、いつ、どのように食べると効果的かなど、筆者のすすめる食習慣が紹介されています。

HE498.51 『五性・五味・^{きげい}帰経が

ひと目でわかる食品成分表』

池田書店 2016

薬膳の考え方をもとに、食品が体を温めるか冷やすかを分類した五性、味と効能を表した五味、体のどの部分にどのように作用するかを表した帰経を、表中に加えた食品成分表です。巻頭には、よく食べる食品の 100kcal 薬膳早見ガイドがついています。

HE498.519

『よくわかる暮らしのなかの食品添加物 第4版』

日本食品添加物協会 『暮らしのなかの食品添加物』

編集委員会／編 光生館 2016