

健康と食事を考える

福島県はメタボ率全国ワースト4位など、健康指標が全国水準より低い状況にあります。(健康ふくしまポータルサイトより) 今後はより一層ひとりひとりが健康を意識して生活していくことが大切です。そこで、健康や、健康管理と密接に関わりのある食事について考える資料をご紹介します。

Rがついているのは、図書館の中でご覧いただく資料です。貸出していません。

食を考える

	減塩のすべて 理論から実践まで	日本高血圧学会減塩委員会／編集	南江堂	2019	493.2/ニホ195
	食物アレルギーお弁当のABC 食物アレルギーの知識と給食おきかえレシピ・アイデア集	有田 孝司 他／編著	第一出版	2018	493.931/ア188
	赤ちゃんからの食物アレルギー正しい対処	眞鍋 穰／著	芽ばえ社	2022	493.931/マ206
	はじめてママ&パパの子どもの栄養	深津 章子, 牧野 直子／監修	主婦の友社	2021	493.983/ア218
R	健康・食事の本全情報 1993-2004	日外アソシエーツ株式会社／編集	日外アソシエーツ 紀伊田舎書店(発売)	2004	498.031/ニチ04Y
R	食生活データ総合統計年報 2022	三冬社編集部／編集	三冬社	2022	498.5/シヨ064/4
R	日本食品大事典	杉田 浩一／編集	医歯薬出版	2022	498.5/スヨ083/3
R	食育推進施策 令和4年度 [食育白書]	内閣府／編集	時事画報社	2022	498.5/シヨ16/8
	食育共創論 地域密着と世代重視の実践から食の未来を拓く	若林 良和／編	筑波書房	2021	498.5/アヨ21X
R	日本食品成分表 八訂 2021	医歯薬出版／編	医歯薬出版	2021	498.51/イシ182/2
	機能性野菜の教科書 野菜の栄養素と健康効果・品種・栽培方法・レシピ	中野 明正／編著	誠文堂新光社	2020	498.52/ナア204
R	原色食品衛生図鑑	細貝 祐太郎／編者代表	建帛社	2008	498.54/ホ1086
R	国民健康・栄養の現状	健康・栄養情報研究会／編	第一出版	2021	498.55/ケン046/18
	塩分早わかり いつも食べる量の塩分がひと目でわかる	牧野 直子／監修・データ作成	女子栄養大学出版部	2019	498.55/マナ193
	目で見る食品糖質量たんぱく質量データブック	小田原 雅人／監修	Gakken	2023	498.583/オマ23X
R	健康食品・サプリメント<成分>のすべて	日本医師会, 日本薬剤師会／総監修	同文書院	2017	498.583/ニホ11X/2
	効率よく栄養をとる食べ方&保存のコツ事典	吉田 企世子／監修	ナツメ社	2020	498.583/ヨキ20Y

食の安全を考える






R	健康食品・サプリメントと医薬品との相互作用事典 第2版	日本医師会, 日本歯科医師会, 日本薬剤師会／編監修	同文書院	2021	491.5/ニホ178/2
	イラストで楽しく学ぶ!食中毒の知識	伊藤 武, 西島 基弘／著, おの みさ／絵	講談社	2022	493.157/イタ15Y/2
	食品でひく機能性成分の事典 からだにいいってホン	中村 宜督／著	女子栄養大学出版部	2022	498.5/ナヨ227
R	食品添加物インデックスPLUS 和名・英名・E No.検索便覧 第5版	日本輸入食品安全推進協会／編著	中央法規出版	2021	498.519/ニホ12Y/3
R	食の安全性 産地偽装から風評被害まで (現代を知る文献ガイド)	日外アソシエーツ株式会社／編集	日外アソシエーツ	2013	498.54/N4/2
	食品添加物はなぜ嫌われるのか 食品情報を「正しく」読み解くリテラシー	畝山 智香子／著	化学同人	2020	498.54/ウチ206
	食品法入門 食の安全とその法体系	梶川 千賀子／著	農林統計出版	2022	498.54/カチ186/2
R	食の安全と健康意識データ集 2022	三冬社編集部／編集	三冬社	2022	498.54/サン086/5
R	食品安全の事典	日本食品衛生学会／編集	朝倉書店	2023	498.54/ニホ095

食品表示の法律・実務ガイドブック 基礎からわかる新訂2版	石川 直基, 的早 剛由, ラベルバンク/著	第一法規	2023	588.09/付146/3
図解飲食店の衛生管理 HACCPへの対応が具体的にわかる	河岸 宏和/著	日本実業出版社	2021	673.97/カヒ21Y

健康を考える

R	健康・医療情報の見極め方・向き合い方 健康・医療に関わる賢い選択のために知っておきたいコツ教えます	大野 智/著	大修館書店	2023	490.4/オサ208
	サプリメントと医薬品の相互作用ハンドブック	蒲原 聖可/著	医学出版社	2015	491.5/カセ158
	地域療養を支えるケア (ナーシング・グラフィカ 21 在宅看護論)	桜井 尚子/編	メディカ出版	2022	492.9/ナメ043/21-6
	高齢者の健康と障害 (ナーシング・グラフィカ 26 老年看護学)	堀内 ふき/編	メディカ出版	2023	492.9/ナメ043/26-7
	健康危機状況/セルフケアの再獲得 (ナーシング・グラフィカ 46 成人看護学)	吉田 澄恵/編	メディカ出版	2022	492.9/ナメ043/46
	健康と社会・生活 (ナーシング・グラフィカ 7 健康支援と社会保障)	平野 かよ子/編	メディカ出版	2023	492.9/ナメ043/7-5
	検査のしくみ・検査値の読み方 イラスト図解, 知りたいことがパッとわかる!	西崎 泰弘/著	日本実業出版社	2022	492.911/ニヤ22Z
	先生と保護者のための子どもアレルギー大百科	渡邊 美砂/著	少年写真新聞社	2023	493.931/ワミ238
	ヘルスデータサイエンス入門 医療・健康データの活用を目指して	手良向聡, 山本景一, 河野 健一/編	朝倉書店	2023	498.019/テサ23X
	暮らしに広がるポジティブヘルス オランダ発・レジリエントな健康のかたち	シャボットあかね/著	日本評論社	2023	498.0235/ジシ239
	行動栄養学とはなにか? 食べ物と健康をつなぐ見えない環を探る	佐々木 敏/著	女子栄養大学出版部	2023	498.55/ササ236
	こころを健康にする食事の科学	メアリー・ベス・オルブライト/著	原書房	2023	498.583/オメ236
	健康格差社会 何が心と健康を蝕むのか	近藤 克則/著	医学書院	2022	498/コカ226
	地図とデータで見る健康の世界ハンドブック	ジェラルド・サレム, フロランス・フルネ/著	原書房	2023	498/サン224
	病気がわかる事典 家庭の医学, 最新の医学知識がひと目でわかる安心ホームドクター	山川 達郎, 林田 康男/監修	成美堂出版	2021	598.3/ヤタ211

インターネット情報

ふくしまの「食育」		https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/kenkozoushin-syokuiku1.html
福島県が行っている食育についての様々な取り組みが閲覧できます。(福島県)		
健康食品の安全性・有効性情報		https://hfnet.nibiohn.go.jp/
健康食品に関する基礎知識や、最新情報について調べることができます。(国立健康・栄養研究所)		
食品安全委員会		https://www.fsc.go.jp/
食品の安全性に関する評価や、関連するサイトのリンクなどが閲覧できます。(内閣府)		
健康ふくしまポータルサイト		https://kenkou-fukushima.jp/
福島県の健康に関する取り組みや、健康に役立つ情報が確認できます。(福島県)		
厚生労働省e-ヘルスネット		https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/
生活習慣に関連する病気の情報や、毎日の生活習慣を改善するヒントとなる情報を確認できます。(厚生労働省)		