

健康と食事を考える。

健康管理を自分で行うことが、今後ますます大切になってきます。
なかでも健康と食は深い関係があります。そこで食と健康、食の安全、そして健康と病気について考える本をご紹介します。

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

	アレルギーっ子の離乳食・幼児食	永倉 俊和／監修	主婦の友社	2009	493.931/ナ091
	「医者いらず」の食べ物事典	石原 結実／著	PHP研究所	2007	498.583/イ074
	栄養学の歴史	ウォルター・グラットザー／著	講談社	2008	498.55/ク08Z
R	栄養士必携 平成20年度版	日本栄養士会／編	第一出版	2008	498.5/ニホ084
R	オールガイド五訂増補食品成分表 2008	実教出版編集部／編	実教出版	2008	498.51/シツ081
	潰瘍性大腸炎・クローン病の人の食事(健康21シリーズ 14)	松本 誉之／著	女子栄養大学出版部	2008	493.46/マ086
	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	498.583/カヤ078
	加工食品と微生物	藤井 建夫／著	中央法規出版	2007	498.54/フ076
	家庭でできる「農薬・食品添加物」の落とし方	増尾 清／著	PHP研究所	2008	498.54/マ085
	からだにうれしい野菜の便利帳	板木 利隆／監修	高橋書店	2008	498.583/イト084
	からだによく効く栄養の本	工藤 一彦／監修	実務教育出版	2009	498.5/カ092
	基礎栄養学(スタンダード栄養・食物シリーズ 9)	倉田 忠男／編	東京化学同人	2007	498/イキ034/9
R	機能性食品の事典	荒井 綜一／編集	朝倉書店	2007	498.583/ア078
	牛丼 焼き鳥 アガリクス(文春新書 554)	中村 靖彦／著	文芸春秋	2007	498.54/ナヤ071
	キリストは何を食べていたのか?	ドン・コルバート／著	ビジネス社	2007	498.5/コト078
	空腹力(PHP新書 499)	石原 結実／著	PHP研究所	2008	498.583/イ081
	薬と食べ物と水(安全学入門シリーズ 1)	辛島 恵美子／著	理工図書	2007	498.54/カ075
R	健康・栄養食品事典 2000-2001改訂新版	奥田 拓道／監修	東洋医学舎	2000	498.5/O2
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 紀伊国屋書店(発売)	2004	498.031/ニチ04Y
R	健康食品のすべて	田中 平三／監訳	同文書院	2006	498.583/タ065
	健康でいるための栄養のとり方	宗像 伸子／[著]	小学館	2007	498.583/ム07Y
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086
	効果の見える栄養指導の方法と実際	井上 正子／編著	中央法規出版	2008	498.55/イマ084
	公衆栄養学(スタンダード栄養・食物シリーズ 14)	大塚 譲／編	東京化学同人	2008	498/イキ034/14
R	国民健康・栄養の現状	健康・栄養情報研究会／編	第一出版	2008	498.55/ケン046/4
R	サプリメント事典	蒲原 聖可／著	平凡社	2007	498.583/カセ04X/2
	自己実現シンドローム:蝕まれる若者の食と健康	梶原 公子／著	長崎出版	2008	498.5/カキ08Z
R	食育白書 平成19年版	内閣府／編集	時事画報社	2007	498.5/ナイ07Y
R	食材図典 3		小学館	2008	498.52/S2/3

	食事バランスガイド	早淵 仁美／著	農山漁村文化協会	2008	498.5/ハ081
R	食生活データ総合統計年報 2009	三冬社編集部／編集	三冬社	2008	498.5/シ064
	食品学：栄養機能から加工まで	露木 英男／編著	共立出版	2009	498.51/ツ091
	食品成分早わかりデータブック	山田 耕路／著	丸善	2008	498.51/ヤ08Y
R	食品添加物表示ポケットブック 平成19年版	日本食品添加物協会技術委員会／編	日本食品添加物協会	2007	498.519/ニホ073
	食品表示Q&A：制度の概要と実務に役立つ事例	食品表示研究会／編集	中央法規出版	2008	498.54/シ072/2
	食養で治すメタボリックシンドローム（健康双書）	藤城 博／著	農山漁村文化協会	2008	493.125/フ083
	新基礎食品学実験書	滝田 聖親／共著	三共出版	2007	498.53/外074
	生命と食（岩波ブックレット No. 736）	福岡 伸一／著	岩波書店	2008	498.5/フ088
	創造的な食育ワークショップ	金丸 弘美／著	岩波書店	2007	498.5/カ078
	それでも「好きなものだけ」食べさせますか？	田中 葉子／著	日本放送出版協会	2007	498.5/タ071
	食べ物を変えれば脳が変わる（PHP新書 552）	生田 哲／著	PHP研究所	2008	498.583/イサ08X
	調理施設の衛生管理	丸山 務／監修	日本食品衛生協会	2009	498.54/マヨ092
	なにを食べたらいいの？	安部 司／著	新潮社	2009	498.519/アツ091
R	日本食品大事典	杉田 浩一／編集	医歯薬出版	2008	498.5/スコ83
	日本の食を科学する	酒井 健夫／編	朝倉書店	2008	498.5/サ086
	脳によく効く栄養学（朝日新書 040）	高田 明和／著	朝日新聞社	2007	493.73/タ074
	白内障・緑内障・糖尿病網膜症：失明を防ぐ最新治療 目に効果的な食べ物	杉田 美由紀／監修	主婦の友社	2007	496/スミ073
	病気になるしない生き方レシピ集	新谷 弘実／著	サンマーク出版	2008	498.583/シ081
	病気になるしない料理の基本	川島 由起子／監修	主婦と生活社	2006	596/カコ06X
	肥満を科学する		日本食肉消費総合センター	2008	493.125/ヒマ08
	普通の家族がいちばん怖い：徹底調査！破滅する日本の食卓	岩村 暢子／著	新潮社	2007	498.5/イ07X
	ミドルエイジの食生活		日本食肉消費総合センター	2005	498.583/ニホ05
	昔ながらの健康食		学研	2008	498.583/ムカ089
	メタボリック症候群	高野 利也／著	岩波書店	2007	493.12/外075
	目で見える食品カロリー辞典	上村 泰子／監修	学研	2008	498.55/カヤ083
	もっと食品を知るために	暮らしの手帖編集部／編	暮らしの手帖社	2007	498.54/ク074
	薬膳の基本	辰巳 洋／著	緑書房	2008	498.583/タ084
	薬膳レシピ12か月	幸井 俊高／著	日本放送出版協会	2008	498.583/コト08Z

食の安全を考える

	いわゆる健康食品・サプリメントによる健康被害症例集	日本医師会／監修	同文書院	2008	493.15/ニホ08X
	ガイドブック食の安全：知識と法律	平沼 直人／著	法学書院	2008	498.54/ヒナ088
	危険な食品・安全な食べ方	天笠 啓祐／著	緑風出版	2008	498.54/アケ082
	「薬と食品」毒になる食べ合わせがわかる本（だいわ文庫 115-1A）	山本 弘人／著	大和書房	2008	491.5/ヤ089
	健康食品・中毒百科	内藤 裕史／著	丸善	2007	493.15/ナ071
	子どもの体が危ない：知らずに食べている危険な食品	幕内 秀夫／著	PHP研究所	2007	498.5/マ076
	食品添加物・農薬がいっぱいの手づくり弁当を安全にする方法	増尾 清／著	MCプレス	2008	498.54/マキ082

R	食の安全性:O157・遺伝子組み換えから異物混入・食中毒事件まで(最新文献ガイド)	日外アソシエーツ株式会社／編集	日外アソシエーツ	2001	498.54/N4
R	食の安全と健康意識データ集 2009	三冬社編集部／編集	三冬社	2008	498.54/サン086
	食品の安全と品質確保:日米欧の制度と政策	高橋 梯二／著	農山漁村文化協会	2006	498.54/タ063
	食品の迷信:「危険」「安全」情報に隠された真実とは	芳川 充／著	ポプラ社	2008	498.54/ヨ084
	食品不安(生活人新書 218)	橋本 直樹／著	日本放送出版協会	2007	498.54/ハナ074
	特定保健用食品の科学的根拠	清水 俊雄／著	同文書院	2008	498.583/シト088
	日本人の“命”を縮める「食」	郡司 和夫／著	三笠書房	2008	498.54/カ08X
	まぜるな危険!薬と食品の食べ合わせガイド	山本 弘人／著	ダイヤモンド社	2004	491.5/ヤヒ04X
	輸入食品・加工食品・外食の毒消し術	増尾 清／著	主婦の友社	2007	498.54/マキ07Z

健康を考える

	家で死ぬための医療とケア:在宅看取り学の実践	新田 国夫／編著	医歯薬出版	2007	492.993/ニコ079
	医者以前の健康の常識	平石 貴久／著	講談社	2006	598.3/ヒョ063
	医者以前の健康の常識 2	平石 貴久／著	講談社	2007	598.3/ヒョ063/2
	温泉と健康(岩波新書 新赤版 1173)	阿岸 祐幸／著	岩波書店	2009	492.54/アユ091
	外国人のための看護・介護用語集	国際交流基金関西国際センター／編集	凡人社	2009	492.907/コク091
	快適職場のつくり方(健康で安全に働くために 2)	阿部 真雄／著	学習の友社	2008	498.8/アマ089
R	環境・健康科学辞典	日本薬学会／編	丸善	2005	498.033/ニホ052
R	環境と健康の事典	牧野 国義／著	朝倉書店	2008	498.4/マク085
	がん検診の大罪(新潮選書)	岡田 正彦／著	新潮選書	2008	498/オマ087/1
	かんたん健康法コツのコツ 1:毎日!歩いて走って(大図解ー大きな図で解りやすい本ー)	泉 嗣彦／監修	リブリオ出版	2007	498.3/カリ074/1
	かんたん健康法コツのコツ 2:楽しく!水中健康法(大図解ー大きな図で解りやすい本ー)	東京アスレティッククラブ／監修	リブリオ出版	2007	498.3/カリ074/2
	かんたん健康法コツのコツ 3:簡単!柔らか運動法(大図解ー大きな図で解りやすい本ー)	長畑 芳仁／監修	リブリオ出版	2007	498.3/カリ074/3
	かんたん健康法コツのコツ 4:楽々!筋力アップ法(大図解ー大きな図で解りやすい本ー)	木村 リミ／監修	リブリオ出版	2007	498.3/カリ074/4
	かんたん健康法コツのコツ 5:即効!快眠法(大図解ー大きな図で解りやすい本ー)	志田 美保子／監修	リブリオ出版	2007	498.3/カリ074/5
	がんの在宅ホスピスケアガイド	吉田 利康／著	日本評論社	2007	494.5/ヨト07Z
	くらしの活銅学:健康と衛生に不可欠なミラクルミネラル	長橋 捷／監修	技報堂出版	2007	491.46/ナマ072
	健康教室の実践(参加者の心と体を動かす)	小谷 和彦／著	羊土社	2009	498.07/コカ091
	健康心理学(京大人気講義シリーズ)	菅 佐和子／著	丸善	2008	490.14/スサ089
	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	2008	492.9/ナメ043/7-2
	健康の天才たち(新潮新書 234)	山崎 光夫／著	新潮社	2007	498.021/ヤミ07X
	健康問答	五木 寛之／著	平凡社	2007	498.3/イヒ074
	健康・老化・寿命(中公新書 1898)	黒木 登志夫／著	中央公論新社	2007	490/ウト075
	健康を脅かす電磁波	荻野 晃也／著	緑風出版	2007	498.4/オコ075
	現代のコンピューター労働と健康(働く者の労働安全衛生入門シリーズ 4)	宮尾 克／著	かもがわ出版	2008	498.8/ミマ084

現代の女性労働と健康(働く者の労働安全衛生入門シリーズ 5)	北原 照代／著	かもがわ出版	2008	498.8/キ7086
現代の養生訓	橋本 信也／編	中央法規出版	2008	498.3/ハ083
交流する身体(NHKブックス 1079)	西村 ユミ／著	日本放送出版協会	2007	492.901/ニコ072
高齢者の健康と障害(ナースング・グラフィカ 26 老年看護学)	堀内 ふき／編	メディカ出版	2008	492.9/ナメ043/26-2
子どもと健康の世界地図	Bruce Gordon／〔著〕	丸善	2008	498.7/フコ082
災害・健康危機管理ハンドブック	石井 昇／編集	診断と治療社	2007	498.89/イ075
最新これならわかる病院の検査のすべて 第3版	稲富 恵子／著	同文書院	2008	492.1/イケ085
新検査のすべてがわかる本	矢富 裕／編著	時事通信出版局 時事通信社(発売)	2008	492.1/ヤコ087
新公衆衛生学:社会・環境と健康	豊川 裕之／編著	光生館	2008	498.7ト083
睡眠障害ガイドブック	太田 竜朗／著	弘文堂	2006	493.7/オタ06X
ストレスによる健康障害とその予防(働く者の労働安全衛生入門シリーズ 1)	須田 民男／著	かもがわ出版	2008	498.8/スタ082
ストレスに負けない生活(ちくま新書 674)	熊野 宏昭／著	筑摩書房	2007	498.39/クベ078
生老病死を支える(岩波新書 新赤版 992)	方波見 康雄／著	岩波書店	2006	498.0211/カヤ061
セルフケアの再獲得(ナースング・グラフィカ 24 成人看護学)	安酸 史子／編	メディカ出版	2006	492.9/ナメ043/24
ぜんそくに克つ生活読本(名医の図解-Home Doctor-)	佐野 靖之／著	主婦と生活社	2008	493.36/サヤ084
体温力(PHP新書 551)	石原 結実／著	PHP研究所	2008	498.3/イコ08X
大腸の健康法(平凡社新書 370)	松生 恒夫／著	平凡社	2007	493.46/マツ074
対人援助職のメンタルケア	多田 ゆかり／著	ミネルヴァ書房	2006	498.8/タコ066
地域療養を支えるケア(ナースング・グラフィカ 21 在宅看護論)	桜井 尚子／編	メディカ出版	2009	492.9/ナメ043/21-2
とっさの家庭医学基本のき	米山 公啓／著	世界文化社	2007	598.3/ヨキ072
日本史偉人「健康長寿法」(講談社+α新書 347-1C)	森村 宗冬／〔著〕	講談社	2007	498.38/モム075
脳内リセット! 笑って泣いて健康術(平凡社新書 383)	吉野 慎一／著	平凡社	2007	493.09/ヨシ077
「ばっちいもの」健康学	藤田 紘一郎／著	広済堂出版	2007	498.04/フコ078
病院の検査のしくみ	藤井 俊史／監修	同文館出版	2008	492.1/フシ088
病気が治りやすい人、治りにくい人	於保 哲外／著	素朴社	2008	498.3/オテ08X
病氣にならない生き方 3	新谷 弘実／著	サンマーク出版	2008	498.3/シホ057/3
「病氣予防」百科	渡辺 昌／総監修	日本医療企画	2007	498.3/ワシ07X
「まじめ」をやめれば病氣にならない(PHP新書 498)	安保 徹／著	PHP研究所	2008	498.3/アホ081
R メイヨー・クリニック健康医学大事典	メイヨー・クリニック／編著・監訳	法研	2006	598.3/メコ06Y
R メンタルヘルス事典	上里 一郎／監修	同朋舎メディアプラン	2005	493.7/アコ058
「やめられない」心理学(集英社新書 0439)	島井 哲志／著	集英社	2008	490.14/シサ084
R 予防医学事典	松島 綱治／編集	朝倉書店	2005	498.036/マコ055
予防と健康の事典	栗原 毅／〔ほか〕総監修	小学館	2007	498.3/クダ075
R リハビリテーション医療事典	三上 真弘／編集	朝倉書店	2007	494.78/ミマ074
労働者の疲労・過労と健康(働く者の労働安全衛生入門シリーズ 3)	福地 保馬／著	かもがわ出版	2008	498.84/フヤ084