

食育について～健康と病気～

南図書館ブックフェア

令和6年(2024年)6月1日(土)～30日(日)



6月は食育月間です。食べることは生涯にわたって続いてくため、「食育」は子どもだけでなく大人になってからも重要です。成長のため、健康でいるため、病状を悪化させないために、食べることについて知り、日ごろの食生活を見直し、正しい食について学ぶ機会をもちませんか。食生活・料理・栄養バランスについて、食生活に関わる病気についての本を集めてみました。

◆食育について学ぼう

書名	著者	出版社	出版年月
4つのおさらのレシピBOOK そろえるだけで栄養バランスOK!	「いただきますごちそうさま」編集部／編	メイト	2023.2
偏食・少食・野菜いやいや	室田 洋子／著	芽ばえ社	2022.7
「食」をとおして育つもの・育てたいもの イラストBOOKたのしい保育	堤 ちはる／編著	ぎょうせい	2021.12
五感が育つ子どもの食育 食の体験学習サレメソッド	染井 順一郎／著	保育社	2021.10
保育士・栄養士・調理員等のための保育現場の食育計画 食育計画作成から食物アレルギー対応・保護者支援まで実践力が身につく	栄養セントラル学院／著	風鳴舎	2020.10
「噛む」からはじめる「食育の新常識」 高齢者&介護ケア編 よだれ先生の「超実践講義」	中野 智子／著	徳間書店	2020.8

◆食生活を考えよう

書名	著者	出版社	出版年月
給食の謎 日本人の食生活の礎を探る	松丸 奨／著	幻冬舎	2023.11
病気にならない食う寝る養生 予約の取れない漢方家が教える	櫻井 大典／著	学研プラス	2022.8
食と栄養の大百科 専門家が教える正しい知識と理想の食生活 増補第2版		ニュートンプレス	2021.8
NHK出版不調を食生活で見直すためのからだ大全	池上 文雄／監修	NHK出版	2020.11
好きになる栄養学 食生活の大切さを見直そう 第3版	麻見 直美／著	講談社	2020.2
食生活パーフェクトブック 食事で変わる子どもの未来	上西 一弘／監修	少年写真新聞社	2019.7
自炊力 料理以前の食生活改善スキル	白央 篤司／著	光文社	2018.11

裏面もご覧ください→

◆日ごろ気になる栄養バランス

書名	著者	出版社	出版年月
ひとり暮らしの自炊の本 おいしくて栄養バランスがよくて節約もできる	検見崎 聡美/[著]	主婦の友社	2024.2
シニアごはん 一食一品つくるだけで栄養がしっかりとれる	本多 京子/著	講談社	2023.12
JA全農米穀部さんのかたん健康ごはん 肉も野菜もまとめどり!	JA全農米穀部/監修	KADOKAWA	2023.10
100年長生き食 料理が苦手でも、ひとり暮らしでもできる!	森 由香子/著	Gakken	2023.7
栄養バランスは1週間で整える!ムリなく続ける離乳食BOOK	川口 由美子/監修	成美堂出版	2021.9
体にいい!栄養バランス満点のおいしい献立	岩崎 啓子/著	学研プラス	2019.6

◆知りたい食の常識

書名	著者	出版社	出版年月
体に良い食べ物・悪い食べ物大誤解! 栄養指導のスペシャリストが教える	塩野崎 淳子/著	すばる舎	2023.11
野菜が決め手!栄養の「こつ」 Q&Aでよくわかる健康生活のための野菜のとり方	佐藤 秀美/著	柴田書店	2023.5
寿命を延ばす食事、縮める食事 食卓が変わる! 名医が教える食の新常識 増補改訂版		宝島社	2022.4
NHKガッテン!旬ごとの得ワザ満載一流料理人37人が協力!「食材の新常識」おかず150	NHK第3制作ユニット(科学)/編	主婦と生活社	2021.4
妊娠期の食育の新常識 赤ちゃんの噛む力はお腹の中から始まる	渡邊 典子/著	徳間書店	2021.4
歪められた食の常識 食品について聞かされた事のほぼすべてが間違っているわけ	ティム・スペクター/著	白揚社	2021.3

◆食と病気について知ろう

書名	著者	出版社	出版年月
よくわかる栄養学の基本としくみ 第2版	中屋 豊/著	秀和システム	2023.8
本当に役立つ栄養学 肥満、病気、老化予防のカギとなる食べものの科学	佐藤 成美/著	講談社	2022.5
病気、不調知らずのからだになれるふるさと村の食養ごはん	山田 剛/[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2021.9
古代の食を再現する みえてきた食事と生活習慣病	三舟 隆之/編	吉川弘文館	2021.6
9割の病気がよくなるロジカル食事術 “栄養保険”のススメ	岡本 裕/著	マキノ出版	2021.2
本当は危ない国産食品 「食」が「病」を引き起こす	奥野 修司/著	新潮社	2020.12

この他にも、たくさんのお本をご用意しています。