

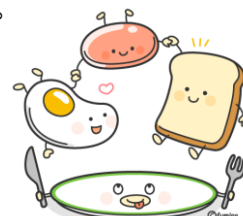
元気はお口から（食事と歯の健康）

～大人とシニア編～

北図書館ブックフェア 令和8年6月3日（水）～30日（火）

医食同源という言葉があるように、食事は心身の健康に欠かせません。歯の健康もまた、全身の健康に大きな影響をもたらします。食事や歯について考えてみませんか。

食事について



◆栄養について◆

食材にはさまざまな栄養素が含まれます。何をどのくらい摂取すればよいのかを見ましょう。栄養の知識も身につきますよ。

書名	著者名	出版者	請求記号	出版年月
いちばんわかりやすい栄養学の基本講座	川端 輝江／監修	成美堂出版	498.55/1f1	2023.4
栄養素が学べるレシピ本	曾根 小有里／監修	成美堂出版	498.55/I13	2025.10
食品の栄養とカロリー事典 第3版	奥嶋 佐知子／監修	女子栄養大学出版部	498.55/333	2022.2
野菜が決め手！栄養の「こつ」	佐藤 秀美／著	柴田書店	498.58/341	2023.5

◆シニアの食事について◆

食材選びのコツや意識して摂るべき栄養素など、気をつけるべき点のヒントも。

書名	著者名	出版者	請求記号	出版年月
たんぱく質早わかり ※電子書籍もあります	女子栄養大学出版部／編	女子栄養大学出版部	498.55/241	2023.6
健康寿命を延ばす高齢者の栄養と食事	成田 美紀／監修	池田書店	498.59/711	2018.5
誤嚥性肺炎を防ぐ安心ごはん	菊谷 武／監修	女子栄養大学出版部	498.59/111	2021.3
70歳からおいしく栄養がとれる食事のくふう	京都栄養士ネット／監修	日本文芸社	498.59/111	2024.1

毎日の料理で健康に♪



毎日の献立に悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。
堺市ホームページでは、野菜たっぷりメニューや、バランス朝食メニューなど様々な健康レシピを紹介しています。お役立てください。



「おすすめ健康レシピ」堺市健康福祉局

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenkozoshin/eiyo/recipe/index.html>

歯と口について



◆歯や口の中のこと◆

むし歯や歯周病だけでなく、歯ぎしりやお口の渇きなども歯と口の健康の大事な要素です。気になったら歯科医に相談しましょう。

書名	著者名	出版者	請求記号	出版年月
唾液のチカラ QA	小川 郁子・ 北川 雅恵／著	デンタルダイヤ モンド社	491.34/㊦㊦	2017.4
新しい歯の教科書	東京医科歯科大学 最先端口腔科学研究推進プロジェクト／監修	池田書店	497/㊦㊦	2022.10
知って得する!口から健康 お役立ち BOOK	日本訪問歯科協会 ／監修	現代書林	497/㊦㊦	2021.9
図解でよくわかる歯のきほん	柿本 和俊ほか／著	誠文堂新光社	497/㊦㊦	2020.7
ウルトラ図解歯周病 ※電子書籍もあります	渡辺 久／監修	法研	497.26/㊦㊦	2016.12
おとなの歯磨き	伊東 材祐／著	フローラル出版	497.9/㊦㊦	2024.3

「歯科学」全般は **497**、「口腔衛生、歯の衛生」は **497.9** の棚に並んでいます。



◆高齢期の口腔ケア◆

歯周病、入れ歯、むせ、お口の渇き等、高齢になるとお口の中の悩みも増えてきます。自分でできるうちに正しくケアしましょう。お口の中を清潔にすることは誤嚥性肺炎等の感染症を防ぐためにとても大切です。



書名	著者名	出版者	請求記号	出版年月
マンガでわかるオーラルフレイル	大久保 満男・ 飯島 勝矢／著	主婦の友社	497.9/㊦㊦	2019.3
Q&A でよくわかる口から健康ま るごと BOOK	日本訪問歯科協会／ 監修	現代書林	497.9/㊦㊦	2020.8
人は口から老化する！	小林 健一郎／ほか著	現代書林	497.9/㊦㊦	2020.4

このブックフェアは、北保健センターと連携して実施しています。
食育に関することや、歯科・その他の口腔ケアに関すること、検診
などのお問合せは、**北保健センター（☎072-258-6600）**まで。



情報は日々変わっていくため図書館で入手した
情報がすべてではありません。

提供した情報は医師等と相談するための補助的
なものとしてご利用ください。

令和8年6月作成

堺市立北図書館 ☎072-258-6850