

生活習慣を見直そう！

生活習慣病はかたよった食生活や運動不足・喫煙・飲酒等の生活習慣によってひきおこされる病です。人生100年時代、健康で長生きするために、健康法・長寿法について書かれた本をご紹介します。



◆健康法・長寿法について

書名	著者名	出版社	出版年	分類
「ロコモ」をとめよう	松井 康素／著	国立長寿医療研究センター	2015.3	493.6
養生サバイバル	若林 理砂／著	KADOKAWA	2015.6	498.58
沖正弘がのこしてくれた治すヨガ！	船瀬 俊介／著	三五館	2015.9	498.34
健康寿命 60のヒント	秋葉賢也／著	東京書籍	2016.3	498.38
50歳から始める介護されない体づくり	杉山ゆみ／著	合同フォレス ト	2017.2	498.3
常識が変わる 200歳長寿！若返り食生活法	松井 和義／著	コスモ21	2017.2	498.58
長生きの統計学	川田 浩志／著	文響社	2017.3	498.38
健康長寿は心の匙加減	大槻 彰／著	ワニブックス	2017.6	498.38
外国人が見つけた長寿ニッポン幸せの秘密	エクトル・ガルシア ／著	エクснаレッジ	2017.7	498.38
大還暦考	井上 信孝／著	洋學社	2017.9	498.38
飽食の時代における生活習慣病の予防	小濱章夫／著	DEP	2017.10	493.18
長寿の献立帖	樋口 直哉／[著]	KADOKAWA	2017.12	498.58
人生100年の習慣	NHKスペシャル取材 班／著	講談社	2018.1	498.38
dancyu 元氣食堂おいしい長寿食	楊 さちこ／教える 人	プレジデント 社	2018.2	498.58
世界の最新医学が証明した長生きする食事	満尾 正／著	アチーブメン ト出版	2018.4	498.58

あなたの寿命は食事が決める!	森 由香子／著	マイナビ出版	2018. 6	498. 58
1日5秒骨トレーニング	藤澤孝志郎／著	ビジネス社	2018. 6	498. 3
人生100年時代!腸から始める加齢の極意	藤田 紘一郎／著	ワニ・プラス	2018. 6	498. 3
容赦なく長生き!	村松秀樹／著	三五館シンシヤ	2018. 7	498. 38
人生100年、自分の足で歩く	かじやま すみこ／著	プレジデント社	2018. 8	493. 6
ピンピンコロリの新常識	星 旦二／著	主婦の友社	2018. 9	498. 38
名医が教える世界一の「長寿食」	藤田 紘一郎／監修	宝島社	2018. 9	498. 58
長寿ホルモンを増やす!「長寿食材」の選び方と最高の食べ方	東京慈恵会医科大学附属第三病院栄養部／監修	宝島社	2019. 5	498. 58
「超・長寿」の秘密	伊藤 裕／[著]	祥伝社	2019. 6	491. 35

◆アルコール・たばこについて

世界で一番お酒に弱い日本人	横井 秀輔／著	文芸社	2017. 9	498. 3
酒好き医師が教える薬になるお酒の飲み方	秋津 壽男／監修	日本文芸社	2018. 12	498. 3
「腸」が喜ぶお酒の飲み方	藤田 紘一郎／著	日本実業出版社	2019. 1	498. 3
あなたの飲酒をコントロールする	ウィリアム・R. ミラニ／著	金剛出版	2019. 3	498. 32
本当のたばこの話をしよう	片野田 耕太／著	日本評論社	2019. 6	498. 32

◆健康診断について

エキスパートの臨床知による検査値ハンドブック	中原 一彦／監修	総合医学社	2017. 8	492. 1
健康寿命を延ばす賢い人間ドック健診の受けかた	山門 實／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2018. 7	498. 81
からだの検査数値		ニュートンプレズ	2018. 7	492. 1
ちょっと心配なカラダの数値のことがすぐにわかる本	和田 高士／監修	学研プラス	2018. 9	492. 1

