

「食事と健康」



バランスの良い食事は健康に良いと言われます。私たちが今までどのようなものを食べて来たのかを振り返り、健康と食事、病気のときの食事、食育について、考えるきっかけになればと、当館の関係資料を集めてみました。

私たちが食べてきたもの

No.	書名	著者等	出版社	出版年	請求記号	所蔵場所	備考
1	すしが好き！サカナが好き！ 平成20年企画展	千葉県立房総のむら／編集	千葉県立房総のむら	2008	C383/6	開架	
2	聞き書千葉の食事 日本の食生活全集 12	農山漁村文化協会	農山漁村文化協会	1989	3838/14/12	開架	
3	日本の食・100年<のむ>	熊倉 功夫／編	ドメス出版	1996	3838/96	書庫	
4	味噌・醤油・酒の来た道 日本海沿岸諸 民族も食文化と日本	森 浩一／編	小学館	1998	3838/100	書庫	
5	講座食の文化 4 家庭の食事空間	石毛 直道／監修	味の素食の文化センター	1997	3838/102/4	開架	
6	もち(糯・餅)	渡部 忠世／著 深澤小百合／著	法政大学出版局	1998	3838/103	開架	
7	食べる世界地図	ミーナ・ホランド／著 清水由貴子／訳	エクスナレッジ	2015	3838/110	開架	
8	いま、なぜ食の思想か 豊食・飽食・崩 食の時代	河上 睦子／著	社会評論社	2015	3838/109	開架	
9	天皇家の食卓 和食が育てた日本人の心	秋場 竜一／著	DHC	1997	38381/1	書庫	
10	蕎麦の事典	新島 繁／編著	柴田書店	1999	38381/4	開架	
11	江戸のグルメ 企画展	千葉県立総南博物館 ／編集	千葉県社会教育 施設管理財団	1999	38381/5	書庫	
12	図説 和菓子の今昔	青木 直己／著	淡交社	2000	38381/7	開架	
13	江戸前の味	長崎 福三／著	成山堂書店	2000	38381/8	開架	
14	梅干(うめぼし) ものと人間の文化史 99	有岡 利幸／著	法政大学出版局	2001	38381/A75	書庫CL	
15	江戸のファーストフード 町人の食卓、 将軍の食卓	大久保 洋子／著	講談社	1998	38381/O54	書庫CL	
16	アメリカに日本食文化を开花させた サムライたち	宇治田 憲彦／著	燦葉出版社	2008	38385/1	開架	
17	茶の民族誌 製茶文化の源流	松下 智／著	雄山閣出版	1998	38388/1	開架	
18	酒と日本文明	梅棹 忠夫・吉田集 而／編	弘文堂	2000	38388/5	書庫	
19	印旛沼周辺の漁と食 平成25年度千葉 県立房総のむら企画展図録	千葉県教育振興財団 房総のむら 編	千葉県教育振興 財団房総のむら	2013	C384/10	開架	
20	和食ことわざ事典	永山久夫／著	東京堂出版	2014	38881/8	開架	
21	食生活データ総合統計年報 2015		三冬社	2015	4985/82/15	開架	参考

22	変わる食卓 中食・総菜調味料の利用実態 調査研究報告書 2012年10月	日本経済新聞社産業地域研究所／編著	日本経済新聞社産業地域研究所	2012	4985/305	開架	
23	食卓メニュートレンド・データブック 2012	マーケティング・リサーチ・サービス	日本能率協会総合研究所	2012	4985/306	開架	参考

健康と食事

No.	書名	著者等	出版社	出版年	請求記号	所蔵場所	備考
1	メタボリックシンドロームディクショナリー、健診・保健指導のための知っておきたいキーワード	大野 誠／編	診断と治療社	2009	49312/64	開架	
2	ちば型食生活食事実践ガイドブック「ちば型食生活」を楽しく実践するために！	千葉県	千葉県	2008	C498/20/1	医療健康	
3	ちば型食生活食事実践ガイドブック「ちば型食生活」を楽しく実践するために！資料編	千葉県	千葉県	2008	C498/20/2	医療健康	
4	生活習慣病と健康管理 100歳を元気に生きるために	斎藤 征夫ほか／著	診断と治療社	2014	4983/54	医療健康	
5	食事バランスガイド 厚生労働省・農林水産省決定	第一出版編集部／編	第一出版	2005	4985/282	医療健康	
6	食品保健の科学 健全な食生活と役に立つサプリメントの基礎知識		丸善	2010	4985/295	開架	
7	食の安全と健康意識データ集		三冬社	2014	49854/50/14	開架	参考
8	応用栄養学 ライフステージからみた人間栄養学 第10版	森 基子・玉川 和子ほか／著	医歯薬出版	2015	49855/66	開架	
9	なぜビタミンCは健康にいいのか	小幡 斉／著	関西大学出版部	2015	49855/74	開架	
10	抗酸化物質 健康革命 あなたが知りたい抗酸化物質のすべて	キャロリン・リスター／著 大久保貴代美／訳	フレグランスジャーナル社	2006	49858/32	開架	
11	正しく食べて健康に生きよう	菅沼 安嬉子／著	慶應義塾大学出版会	2009	49858/55	開架	
12	サプリメント・健康食品 科学的根拠から適正使用がわかる本	蒲原 聖可／著	新興医学出版	2009	49858/56	医療健康	
13	新版 茶の機能 ヒト試験から分かった新たな役割	衛藤 英男ほか／編	農文協	2013	49858/66	開架	
14	Q&Aでわかる食事・運動指導のエビデンス50	鈴木志保子／編著	中央法規出版	2013	49881/13	医療健康	
15	ヘルスフード科学講座	矢澤 一良／著	食品化学新聞社	2007	588/25	開架	
16	乳酸菌とビフィズス菌のサイエンス	日本乳酸菌学会／編	京都大学学術出版会	2010	58851/12	開架	
17	乳酸菌の保健機能と応用	上野川 修一／監修	シーエムシー出版	2013	58851/15	開架	
18	イワシ予報官の海辺の食卓	平本 紀久雄／著	崙書房	2001	C662/1	開架	
19	かつお節 その伝統からEPA・DHAまで	和田 俊／著	幸書房	1999	6672/1	開架	

病気のときの食事

No.	書名	著者等	出版社	出版年	請求記号	所蔵場所	備考
1	医薬品-食品相互作用ハンドブック 第2版	Joseph I.Boullata／[著] Vincent T.Armenti／[著]	丸善出版	2011	4915/87	開架	
2	系統看護学講座 別巻[8] 栄養食事療法 第3版		医学書院	2015	49290/11/4-8	開架	
3	がん治療と食事 治療中の食べるよるこびを支える援助 がん看護実践ガイド	日本がん看護学会／監修 狩野 太郎／編集	医学書院	2015	49292/220	医療健康	

4	糖尿病治療のための！糖質制限食パーフェクトガイド	江部 康二／著	東洋経済新報社	2013	49312/100	医療健康	
5	糖尿病食事療法のための食品交換表	日本糖尿病学会／編・著	文光堂	2013	49312/101	医療健康	
6	糖尿病食事療法のための食品交換表 献立例とその実践 活用編	日本糖尿病学会／編・著	文光堂	2015	49312/101-2	医療健康	
7	正しく知る糖質制限食 科学でひも解くゆるやかな糖質制限	日本ローカーボ食研究会／編著	技術評論社	2013	49312/103	医療健康	
8	2型糖尿病のためのカーボカウント実践ガイド 食品交換表とカーボカウントの連携促進をめざす	杉本 正毅／編著	医薬ジャーナル社	2014	49312/104	開架	
9	糖尿病患者の食事と運動 考え方と進め方 ヴィジュアル糖尿病臨床のすべて	山田 祐一郎／専門編集	中山書店	2014	49312/107	開架	
10	高齢者の糖尿病と栄養 合併する疾患ごとの栄養ケア	雨海 照祥／監修 葛谷 雅文／監修	フジメディカル出版	2014	49312/109	開架	
11	糖尿病 作って食べて学べるレシピ 糖尿病指導にすぐ使える糖尿病食レシピ集&資料集	高村 宏ほか／編	医学書院	2015	49312/114	医療健康	
12	食物アレルギーの栄養指導	海老澤 元宏／監修 今井 孝成／編集	医歯薬出版	2012	49314/30	開架	
13	嚥下食ピラミッドによるレベル別市販食品250 第2版	栢下 淳／編著 金谷 節子／[ほか]著	医歯薬出版	2013	49373/85	開架	
14	ケトン食の基礎から実践まで ケトン食に関わるすべての方へ	藤井 達哉／編集	診断と治療社	2011	49374/98	開架	
15	嚥下食ピラミッドによるペースト・ムース食レシピ230	栢下 淳／編著 徳島赤十字病院／レシピ企画・作成	医歯薬出版	2013	49373/144	開架	
16	抗原量に基づいて「食べること」を目指す乳幼児の食物アレルギー	伊藤 節子／執筆	診断と治療社	2012	49393/188	開架	
17	食物アレルギー児のための食事と治療用レシピ 抗原量に基づいて「食べること」を目指す	伊藤 節子／執筆	診断と治療社	2014	49393/236	開架	
18	がん患者さんのためのレシピと工夫 がん患者さんを支える食と栄養トータルケア	食と栄養トータルケアプロジェクトチーム／編集	千葉県がんセンター	2013	C494/3	医療健康	
19	「がん」になってからの食事と運動 米国対がん協会の最新ガイドライン	米国対がん協会／著 村木 美紀子／訳	法研	2013	4945/137	医療健康	
20	がん専任栄養士が患者さんの声を聞いてつくった73の食事レシピ 看護ワンテーマBOOK	川口 美喜子／著 青山 広美／著	医学書院	2011	4945/148	医療健康	
21	がん研有明病院の大腸がん治療に向きあう食事 術前術後の疑問に答えます！	比企 直樹／監修 高木 久美／食事指導	女子栄養大学出版部	2015	49465/37	医療健康	
22	慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版	日本腎臓学会／編	東京医学社	2014	49493/96/14	医療健康	

食育…子供たちの食事

No.	書名	著者等	出版社	出版年	請求記号	所蔵場所	備考
1	新保育士養成講座 8 子どもの食と栄養 改訂版	新保育士養成講座編集委員会／編	全国社会福祉協議会	2013	37614/6/8	開架	
2	新育児にかかわる人のための小児栄養学 改訂3版	山口規容子／共著 水野清子／共著	診断と治療社	2010	49398/10	開架	
3	子どもの食と栄養 健康と食べることの基本 第5版	高野陽／著	医歯薬出版	2013	49398/13	医療健康	
4	食育白書 平成26年度	内閣府／編集	勝美印刷	2014	4985/292/14	開架	
5	食育・食生活論 栄養科学シリーズ NEXT 社会・環境と健康	山本 茂／編	講談社	2011	4985/299	開架	

6	シンボル構造と集合行為をめぐるダイナミクス 「食育」とスローフード運動・JAの食農教育から	中村 麻理／著	彩流社	2012	4985/300	開架	
7	味覚の学校	ブラート味覚教育センター／共著中野 美季／共著	木楽舎	2012	4985/301	開架	
8	食育・食生活総合データ年報 2013		日本能率協会総合研究所	2013	4985/307	開架	参考
9	ちばの恵みでまんてん笑顔 第2次千葉県食育推進計画		千葉県	2013	C498/27	開架	
10	食生活 2015年7月号 食育		カザン	2015		医療健康	雑誌
11	食と健康 2013年6月号 健康日本21(第2次)の取り組み		日本食品衛生協会	2013		書庫	雑誌

和食・・・料理する

No.	書名	著者等	出版社	出版年	請求記号	所蔵場所	備考
1	最新調理 基礎と応用	高木節子／編	朝倉書店	2005	596/25	開架	
2	読む食辞苑 日本料理ことば尽くし	小林 弘／著	同文書院	1996	5962/77	開架	
3	日本料理用語辞典 A dictionary of Japanese food	リチャード・ホスキング／著	チャールズ・イー・タトル出版	1996	5962/78	開架	参考
4	英語でつくる和食 日本の食文化・伝統を伝える	藤田 裕子／編著ナヴィインターナショナル／編著	ナツメ社	2003	59621/2	開架	
5	完全理解日本料理の基礎技術	野崎 洋光／著	柴田書店	2004	59621/3	開架	
6	100の素材と日本料理 上 魚・珍味編	柴田書店／編	柴田書店	2006	59621/5/1	開架	
7	100の素材と日本料理 下 野菜・肉編	柴田書店／編	柴田書店	2006	59621/5/2	開架	
8	しょうゆが香る郷土料理	「しょうゆが香る郷土料理」企画編集委員会／編	日本醤油協会	2006	59621/6	開架	
9	笹切り・葉らん切りの技法 剣笹、せきしよ、敷笹・敷葉らん、化粧切り、飾り物	山崎 博明／監修	誠文堂新光社	2011	59621/46	開架	
10	天ぷらの全仕事 「てんぷら近藤」の技と味	近藤 文夫／著	柴田書店	2013	59621/47	開架	
11	すしの技術大全	目黒 秀信／著	誠文堂新光社	2013	59621/48	開架	
12	日本料理店のお弁当 仕出しや折詰ならではの技術と心づかい	平井 和光／著 結野 安雄／著	柴田書店	2015	59621/49	開架	
13	日本料理こつ極意書	仲田 雅博／著	柴田書店	1995	59621/N43	書庫CL	
14	穀菜和食 マクロビオティックの基本を学ぶ	松本 光司／著	柴田書店	2005	59637/1	開架	
15	益子・笠間・会津本郷・およびその周辺 美しい和食器の旅	清水 元彦／編	リポレポート	1996	7511/MA64	書庫CL	

- * 一般図書は貸出しできます。
- * 参考図書・雑誌は館内でご利用ください。



千葉県立西部図書館

〒270-2252 松戸市千駄堀 657-7

TEL 047-385-4133

<http://www.library.pref.chiba.lg.jp/>