

バランス食で健康になろう

(ブックリスト)

私たちが元気で健やかな生活をおくるために欠かせないものは、日々のバランスのとれた食事(バランス食)です。

ここでは「バランス食」を習慣づけるヒントになる本をご紹介します。

1. 請求記号の見方(枚方市立図書館の場合)

図書館には、健康と食事に関連のある本やレシピ本がたくさんあります。書架に立って本を眺めてみると、本の背表紙に番号のラベルがあることに気づきます。

この背ラベルの番号のことを、請求記号と言います。請求記号によって、本をどの分類(場所)に並べるかを表しています。請求記号が同じであれば、同じ内容を取り扱う本であるということになります。

(例)『食事バランスガイド』 請求記号：498.5 著者：早淵仁美



背ラベルの表示

498	←大きな区分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 請求記号＝本のある場所 ・ 左のラベルは、 【498】 衛生学・公衆衛生・予防医学 【498.5】 (498を更に細かく分類)食品・栄養 【ハヤ】 ハヤブチ のあたま2文字
5	←更に細かい区分	
ハヤ	←著者の名前・頭文字	

2. 栄養学を知ろう 請求記号：498.5 など



何をどのくらい摂ればいいのか、栄養の知識を身に付けるヒントになる本です。

- * 『疲れないカラダをつくる栄養学』 森由香子／監修 宝島社 2020年発行 (498.5)
- * 『免疫力は旬を食べれば自然に上がる』 植木もも子／著 同文書院 2019年発行 (498.5)
- * 『一生役立つきちんとわかる栄養学』 飯田薫子／監修 西東社 2019年発行 (498.5)
- * 『かしこく摂って健康になる暮らしに役立つ栄養学』 新出真理／監修 ナツメ社 2018年発行 (498.55)
- * 『食べるのが楽しくなる！栄養学一年生』 中屋豊／監修 宝島社 2017年発行(498.55)
- * 『食事バランスガイド』 早淵仁美／著 農産漁村文化協会 2008年発行 (498.5)

3.献立の提案・レシピ本

請求記号：498.5 596 など



バランス食を意識した献立づくりの、具体的なヒントになる本です。

- * 『1日130万食！を支える栄養士のうちごはん』 エームサービス株式会社／著 辰巳出版 2020年 (596)
- * 『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年発行 (596)
- * 『心もカラダもスッキリ！不調知らず！食べ方レッスンBOOK』 金澤良枝／監修 ナツメ社 2019年発行 (498.5)
- * 『子どもと食べたい強いからだを作る！おいしいおかず』 田島恵／監修 世界文化社 2019年発行 (596)
- * 『日本一おいしい病院レストランの野菜たっぷり長生きレシピ』 山田康司／著 小学館 2019年発行 (596.3)
- * 『シニアの簡単！おいしい！老けない献立』 武蔵裕子／著 成美堂出版 2017年発行 (596)
- * 『健康寿命をのばす長生きごはん』 ゆうゆう編集部／編 主婦の友社 2016年5月発行 (596)

4.病状別のレシピ本

請求記号：491.4(中性脂肪) 493.1(糖尿病) 493.2(高血圧) など

中性脂肪・糖尿病・高血圧などに適した献立づくりのヒントになる本です。

- * 『五感でおいしく味わえる腎臓病改善レシピ』 工藤靖夫／著 主婦の友社 2020年発行 (494.9)
- * 『血圧がひと月でみるみる下がる食べ方&レシピ実例』 シェフあさみ／著 日東書院本社 2020年発行 (493.2)
- * 『ゆる糖質オフそうだったのか食事術』 市川壮一郎／監修 時事通信出版局 2019年発行 (493.12)
- * 『いちばんやさしいコレステロールを下げるおいしい食事』 白井厚治／監修 主婦の友社 2019年発行 (493.2)
- * 『60歳からの血糖コントロールごはん』 荒木厚／監修 女子栄養大学出版部 2018年発行 (493.12)
- * 『献立らしく無理なく続ける腎臓病の食事』 木村健二郎／監修 NHK出版 2016年発行 (494.9)
- * 『動脈硬化を防ぐおいしいレシピ』 植木もも子／レシピ・料理制作 新星出版社 2014年発行 (493.2)

病気の原因・治療法・食事療法などについて知りたい場合には、病名をキーワードにして蔵書検索してみましょう！

本には、たくさんの情報があふれています。情報を取捨選択する力を身につけて、図書館を上手に使いこなしましょう！

医療情報の調べ物には、以下の点にご留意ください。

- * 図書館では、資料・情報の提供のみを行います。診断・治療・薬についての判断はできません。
- * 図書館では、利用される方のプライバシーを守ります。

《お問合せ先》

枚方市立中央図書館 参考資料室

☎573-1159 枚方市車塚2丁目1-1

MAIL : toshokan5-1@city.hirakata.osaka.jp

TEL : 050-7105-8151

FAX : 050-7105-8152

