



「ビタミンと健康」

に関する資料リスト

2026. 2. 7. 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
栄養・栄養学					
栄養学の基本がまるごとわかる事典 決定版	足立 香代子／監修	西東社	2015.6	498.55/アタ15/	0012879193
NHK出版健やかな毎日のための栄養大全	上西 一弘／監修	NHK出版	2022.11	498.55/エヌ22/	0016415572
新栄養の教科書 体・健康・食べ方を科学する!	大久保 研之／著	新星出版社	2022.4	498.55/オオ22/	0016063125
栄養学の基本がわかる事典 カラー図解	川島 由起子／監修	西東社	2013.5	498.55/カワ13/	0011976602
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	2023.4	498.55/カワ23/	0016324097
これは効く!食べて治す最新栄養成分事典	中嶋 洋子／監修	主婦の友社	2017.10	498.55/ナカ17/	0014201420
よくわかる栄養学の基本としくみ	中屋 豊／著	秀和システム	2023.8	498.55/ナカ23/	0016523219
栄養学の基本	渡邊 昌／監修	マイナビ出版	2016.3	498.55/ワタ16/	0013422381
ビタミンの基礎知識					
ビタミン・バイオフィクター総合事典	日本ビタミン学会／編集	朝倉書店	2021.7	464.57/ニホ21/	0015621543
ビタミン・ミネラル	日本分析化学会／編	丸善出版	2024.1	464.57/ニホ24/	0016688038
ビタミン・ミネラルの科学	五十嵐 脩／編	朝倉書店	2011.8	491.455/イハ11/	0010710465
ビタミン・ミネラルがよくわかる本 上手にとって健康に!	五関 正江／監修	つちや書店	2023.7	498.55/コセ23/	0016362907
ビタミンの新栄養学	柴田 克己／編	講談社	2012.7	498.55/シハ12/	0011416294
薬剤師がすすめるビタミン・ミネラルのとり方	福井 透／著	丸善	2010.11	498.55/フク10/	0010197887
ビタミンが大切な本当の理由	安田 聖栄／[著]	祥伝社	2025.6	498.55/ヤス25/	0016257644
ビタミンのはなし	吉田 勉／著	技報堂出版	1993.10	498.55/ヨシ11/	0010430361

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
ビタミンDとその効果					
目の不自由な人の転倒予防 目と平衡感覚、ビタミンDの転倒予防、ロコモ、骨粗鬆症	山田 幸男／著	考古堂書店	2012.5	369.275/ヤマ12/	0011233459
ビタミンD革命 日光の恵みビタミンDの力	ソラム・カルサ／著	バベルプレス	2010.12	491.455/カル11/	0010138774
病気を遠ざける!1日1回日光浴 日本人は知らないビタミンDの実力	斎藤 糧三／[著]	講談社	2017.8	492.51/サイ17/	0014084404
サーファーに花粉症はいない 現代病(アレルギー、関節痛、インフルエンザ、高血圧)の一因は「ビタミンD」欠乏だった!	斎藤 糧三／著	小学館	2012.1	493.14/サイ12/	0011054541
花粉症は1週間で治る!	溝口 徹／著	さくら舎	2018.2	493.14/ミソ18/	0014340293
いくつになっても「骨」は育つ!	今泉 久美／著	文化学園文化出版局	2022.7	493.6/イマ22/	0015504905
ビタミンDとケトン食 最強のがん治療	古川 健司／著	光文社	2019.9	494.5/フル19/	0015040595
ビタミンDは長寿ホルモン 不足するとガン、脳・心血管病、糖尿病、関節症等を招く	斎藤 嘉美／著	ペガサス	2011.7	498.55/サイ11/	0010597326
医者が教える「最高の栄養」 ビタミンDが病気にならない体をつくる	満尾 正／著	KADOKAWA	2020.10	498.55/ミツ20/	0015632540

ビタミンと健康					
こんなに簡単!がんや老化を寄せ付けない方法	南雲 吉則／著	春陽堂書店	2025.6	491.658/ナク25/	0017000712
「免疫ビタミン」で肌免疫力を上げて、10歳若返る! LPSで薄毛・老け肌にさようなら	杉 源一郎／著	ワニ・プラス	2020.9	491.8/ソマ20/	0015564586
60代からの最高の体調 ミネラル・ホルモンで「老いない体」を手に入れる	平澤 精一／著	アスコム	2022.3	498.3/ヒラ22/	0015483589
抗老化のための栄養学 100歳でも元気に暮らすために	阿部 皓一／著	阿部出版	2023.11	498.55/アヘ23/	0016579914
あなたの健康寿命は「葉酸」で延ばせる 脳梗塞・認知症を遠ざける最強ビタミン	香川 靖雄／著	ワニ・プラス	2019.3	498.55/カカ19/	0014866826
ビタミンMが認知症と脳卒中を防ぐ! 日本人が知らない健康長寿のための葉酸の効果	蒲原 聖可／著	医学と看護社	2019.2	498.55/カモ19/	0015027527
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	498.55/サト22/	0016089039
その調理、9割の栄養捨ててます! 調理科学×栄養がとれる食べ方のコツ	東京慈恵会医科大学 附属病院栄養部／監修	世界文化社	2024.6	498.55/トウ24/	0016722316
栄養の基本がわかる図解事典[2025] ビタミン・ミネラル・アミノ酸…栄養用語がまるわかり!	中村 丁次／監修	成美堂出版	2025.4	498.55/ナカ05/ 2025	0016597650
心と体を強くする!メガビタミン健康法	藤川 徳美／著	方丈社	2020.11	498.55/フシ20/	0015636673
サプリメント・機能性食品の本	近藤 和雄／著	日刊工業新聞社	2025.9	498.583/コン25/	0017067786
6大栄養素がとれるかんたんパワーサラダ 糖質・食物繊維・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル	ほりえ さちこ／著	主婦と生活社	2024.4	596.37/ホリ24/	0016695702

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。 自然科学班