



「食と栄養」

に関する資料リスト

2020. 11. 17 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
栄養学					
子どもに効く栄養学 からだが変わる食材と食べ方	中村 丁次／監修	日本文芸社	2018.4	493.983/ナカ18/	0014406169
これからの「新しい栄養学」について語りましょう	秋野 公造／著	現代書林	2019.3	498.55/アキ19/	0014607006
栄養学の基本がまるごとわかる事典	足立 香代子／監修	西東社	2015.6	498.55/アタ15/	0012879193
好きになる栄養学 食生活の大切さを見直そう	麻見 直美／著	講談社	2020.2	498.55/オミ20/	0014674840
佐々木敏のデータ栄養学のすすめ 氾濫し混乱する「食と健康」の情報を整理する	佐々木 敏／著	女子栄養大学出版部	2018.2	498.55/ササ18/	0014278600
楽しくわかる栄養学	中村 丁次／著	羊土社	2020.3	498.55/ナカ20/	0015227820
人生を変える最強の食事習慣 『時間栄養学』で「健康」「成功」を手に入れる	大池 秀明／著	農林統計協会	2019.5	498.56/オオ19/	0014628713
栄養学 体を守る大切な話	則岡 孝子／監修	河出書房新社	2018.12	B498.55/リ19/	0014587851
栄養素					
健康になる食べ物と栄養素の教科書	藤原 大美／著	現代書林	2019.12	498.5/フジ19/	0015111750
新しいタンパク質の教科書	上西 一弘／監修	池田書店	2019.10	498.55/ウエ19/	0015057011
栄養素図鑑と食べ方テク	中村 丁次／監修	朝日新聞出版	2017.8	498.55/ナカ17/	0014190045
正しく知れば体が変わる!栄養素の摂り方便利帳	中村 丁次／監修	PHP研究所	2017.12	498.55/ナカ18/	0014371298
毎日きちんと食べているのに栄養失調ってどういふこと?	八藤 眞／著	マガジンランド	2017.9	498.55/ハツ18/	0013088562
図解眠れなくなるほど面白い栄養素の話	牧野 直子／監修	日本文芸社	2019.8	498.55/マキ19/	0014976054
元気ごはん 栄養素密度が高い食事のすすめ	ベターホーム協会／編集	ベターホーム協会	2019.3	498.583/ヘタ19/	0014862684
野菜の栄養素まるごと便利帳	吉田 企世子／監修	エクスナレッジ	2020.7	498.583/ヨシ20/	0015530223

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
食事術					
最新栄養医学でわかった!ボケない人の最強の食事術	今野 裕之／著	青春出版社	2018.7	493.758/コン18/	0014467633
ゴールデンエイジ9歳から12歳のための食事術	福島 咲子／著	ダイヤモンド・ビッグ社	2020.7	493.983/フク20/	0015343171
食生活 健康に暮らすために	市川 朝子／編著	八千代出版	2020.4	498.5/イチ20/	0015355365
「食べる」が変わる「食べる」を変える	ビー・ウィルソン／著	原書房	2020.2	498.5/ウイ20/	0015195712
生命科学が解き明かす食と健康	塩見 尚史／著	大学教育出版	2020.4	498.5/シオ20/	0015280050
日本人のための病気にならない食べ方	幕内 秀夫／著	フォレスト出版	2018.3	498.5/マク18/	0014375075
自律神経を整える最高の食事術	小林 弘幸／著	宝島社	2018.7	498.583/コハ18/	0014460661
日本人の体質に合った本当に老けない食事術	寺尾 啓二／著	宝島社	2018.4	498.583/テラ18/	0014413033
病気にならない食事の極意 総合診療医のエビデンスにもとづく処方箋	徳田 安春／著	三宝出版	2020.4	498.583/トク20/	0015317696
図解一生、医者いらずの食べ方 病気の9割は「食べ合わせ」で防げる!	済陽 高穂／著	三笠書房	2020.4	498.583/ワタ20/	0015355373
食事療法					
更年期からのコレステロールを下げる毎日ごはん	田中 明／病態監修	女子栄養大学出版部	2018.12	493.2/タナ18/	0014797880
弱った心臓を守る安心ごはん	佐藤 直樹／病態監修	女子栄養大学出版部	2019.2	493.23/サト19/	0014845374
高血圧の毎日ごはん	佐藤 直樹／病態監修	女子栄養大学出版部	2018.10	493.25/サト18/	0014718704
痛風・高尿酸血症の安心ごはん	菅野 義彦／病態監修	女子栄養大学出版部	2019.3	493.6/カン19/	0014866909
うつ病の毎日ごはん	功刀 浩／著	女子栄養大学出版部	2015.4	493.764/クヌ15/	0013054986
痔で悩む人の毎日ごはん	松島 誠／病態監修	女子栄養大学出版部	2018.10	494.658/マツ18/	0014723340
なんだかよくわからない「お腹の不調」はこの食事で治せる!	江田 証／著	PHP研究所	2017.11	498.583/エタ17/	0014128490
病気を防ぐ!改善する「食べ方」事典 正しく上手に栄養をとる最新情報&102レシピ	「きょうの健康」番組制作班／編	主婦と生活社	2018.12	498.583/ニツ18/	0014800858
アメリカの名医が教える内臓脂肪が落ちる究極の食事	マーク・ハイマン／著	SBクリエイティブ	2020.6	498.583/ハイ20/	0015334469
がんを自力で消し去る最強食	主婦の友社／編	主婦の友社	2020.4	L494.5/シユ20/	0014684351
食と栄養の大百科 専門家が教える科学的に正しい知識		ニュートンプレス	2019.8	L498.5/シヨ19/	0014956551