



# 「健康レシピ」

に関する資料リスト

2021. 6. 1 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
<b>毎日の献立に使える健康レシピ</b>					
免疫力を上げる健美腸ルール ウイルスや菌に負けない体をつくる	小林 暁子／著	講談社	2020.6	491.346/コハ20/	0015343080
作りおきできる減塩おかず 塩分コントロールが楽になる!	検見崎 聡美／著	女子栄養大学出版部	2019.10	498.583/ケン19/	0014648950
心と体を整える健康レシピ 鬱や不定愁訴を撃退した私の断食&食療法	清水 祐子／著	かざひの文庫	2020.10	498.583/シミ20/	0015628183
腸活×菌活レシピ100 決定版	田和 璃佳／執筆	徳間書店	2018.10	498.583/タリ18/	0014574180
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
まずはこの17食材を。「いつもの食事」で健康になれる	村山 彩／著	大和書房	2020.9	498.583/ムラ20/	0015567423
野菜はくすり 老けない、寝込まない、太らない	村田 裕子／監修	オレンジページ	2020.3	498.583/ムラ20/	0015195472
DNA再起動人生を変える最高の食事法	シャロン・モアレム／著	ダイヤモンド社	2020.10	498.583/モア20/	0015320450
健康食大全 がん、認知症、生活習慣病は食事で防げる	ウィリアム・リー／著	早川書房	2021.2	498.583/リ21/	0015736762
<b>食材別健康レシピ</b>					
にんじンドレッシング健康法 ガン、認知症、糖尿病を予防する	石原 新菜／著	アスコム	2016.12	498.583/イシ17/	0013946231
ナッツをうまく食べれば100歳まで長生きできる! 驚くべき健康・美容パワーのスーパーフード!	工藤 孝文／著	河出書房新社	2020.11	498.583/ウト20/	0015661770
女子栄養大学栄養クリニックのさば水煮缶健康レシピ	女子栄養大学栄養クリニック／著	アスコム	2018.7	498.583/シヨ18/	0014550339
美腸と健康に効く!「和食×オリーブオイル」の地中海式和食	松生 恒夫／著	海竜社	2020.1	498.583/マツ20/	0015122823
まずはこの17食材を。「いつもの食事」で健康になれる	村山 彩／著	大和書房	2020.9	498.583/ムラ20/	0015567423
キャベツやせる!病気が治る激ウマレシピ		マキノ出版	2020.5	L498.583/キャ20/	0015222169
やせる!血圧、血糖値が下がる!アズキ毒出しレシピ		マキノ出版	2021.2	L498.583/ヤセ21/	0015747058

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
<b>病気を防ぐレシピ</b>					
確実に中性脂肪を下げる食べ方	井上 正子／監修	辰巳出版	2020.7	493.2/イノ20/	0015534498
未然に動脈硬化症を防ぐ生活と食事	松原 英多／監修	辰巳出版	2020.9	493.24/マツ20/	0015567449
腎臓病のごちそう術 減塩なのにおいしい!栄養計算いらずのレシピ111と裏ワザ48	山縣 邦弘／監修	主婦と生活社	2020.9	494.93/ヤマ20/	0015581978
お悩み別食薬ごはん便利帖 不調がどんどん消えてゆく	大久保 愛／著	世界文化社	2020.11	498.583/オオ21/	0015677644
はじめての漢方ライフ薬膳レシピ&食材べんり帳	薬日本堂／監修	主婦の友社	2018.10	498.583/クス18/	0014564520
脳の毒を出す食事「究極の健康体」になる7日間実践レシピ付き	白澤 卓二／著	ダイヤモンド社	2021.1	498.583/シラ21/	0015748981
抗がん剤の世界的研究者が教える!最高の野菜スープ	前田 浩／監修	扶桑社	2020.11	498.583/マエ21/	0015677651
いちばんわかりやすい五臓六腑のととのえ方体をいたわるおいしい薬膳	水田 小緒里／監修	河出書房新社	2020.9	498.583/ミス20/	0015604192
やせる!血圧が下がる!塩ゼロレシピ 減塩よりおいしい!奇跡の60品	庄司 いずみ／料理監修	マキノ出版	2020.11	L498.583/シヨ21/	0015394943

<b>妊婦・子供用のレシピ</b>					
子どもの将来は食事で決まる!健康すくすくレシピBOOK 13歳までに	石川 三知／著	朝日新聞出版	2020.9	493.983/イシ20/	0015571797
免疫力を高める子どもの食養生レシピ	相澤 扶美子／著	PHPエディターズ・グループ	2015.8	498.583/アイ15/	0013114343
子宮ケアアップレシピ PMS・妊娠・更年期をのりきる!	阪口 珠未／著	主婦の友社	2014.1	498.583/サカ14/	0012317665
元気に赤ちゃんが育つ妊婦ごはん 妊娠中の食事と栄養をサポートする安産レシピ	長澤 池早子／監修	成美堂出版	2017.3	498.59/ナカ17/	0013823828
つるかめ食堂 子が親に作りおくごはん 親孝行レシピ	ベターホーム協会／編集	ベターホーム出版局	2014.9	498.59/ヘタ14/	0012811923
妊娠中に食べたいごはん 体を温め、めぐりをよくする	山田 奈美／著	家の光協会	2018.8	498.59/ヤマ18/	0014508592

<b>シニア向けのレシピ</b>					
65歳からのお通じ快腸レシピ 便秘も下痢もすっきりする	松枝 啓／著	女子栄養大学出版部	2021.2	493.46/マツ21/	0015742752
ボケないレシピ 食材選びで認知症は防げる	麻生 れいみ／著	光文社	2018.10	498.583/アソ18/	0014574164
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	498.583/トウ19/	0015068562
慈恵医大病院栄養士の50歳からの「栄養を捨てない」食べ方 老けない!病気にならない!太らない!	濱 裕宣／著	講談社	2020.12	498.583/ハマ21/	0015701071
免疫専門医が毎日飲んでいる長寿スープ	藤田 紘一郎／著	ダイヤモンド社	2020.10	498.583/フシ20/	0015320971
70歳からのらくらく家ごはん 冷凍食品・市販品・レトルト・缶詰をフル活用	中村 育子／著	女子栄養大学出版部	2020.2	498.59/ナカ20/	0014676787