

2018年1～3月展示 健康レシピ

体調を崩しやすいこの時期だからこそ、自分で料理をして健康管理をしませんか？
定番料理のほか、エネルギー控えめ料理、体質を改善する料理など、様々なレシピ本を紹介しています。

1月16日(火)には、第14回ライブラリーラウンジ「アスリート飯」を開催。
講師に医療栄養学科の伊東順太先生をお招きし、楽しく強くなるための食事を、食育SATシステムを使って目で見て触って学んでもらいました。

2018/1/4 (3/15改定)

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
408//B59//1956	コーヒーの科学：「おいしさ」はどこで生まれるのか（ブルーボックス）	巨部 幸博	講談社	2016.2
408//B59//1972	「健康食品」ウソ・ホント：「効能・効果」の科学的根拠を検証する（ブルーボックス）	高橋 久仁子	講談社	2016.6
493.14//Ka43	食物アレルギーと上手につき合う方法：社会的対応と日常の留意点	神奈川 芳行	第一出版	2017.8
498.5//Y94	大学で学ぶ食生活と健康のきほん	吉澤 みな子	化学同人	2017.8
498.55//Ko19	ヤクルト本社の管理栄養士が考えたカラダがよくなる「健腸」レシピ （講談社のお料理BOOK）	講談社	講談社	2013.3
498.58//F64	すごい!ゼラチンふりかけ健康レシピ：パパッとひとふりで若返る（Fusosha mook）	藤野 良孝	扶桑社	2013.7
498.583//D87	ドライフルーツ：ミラクル効果で健康改善（婦人生活家庭シリーズ）	久郷 晴彦	婦人生活社	1998.12
498.583//E13	高雄病院Dr.江部が食べている「糖質制限ダイエット」1カ月献立レシピ109	江部 康二	講談社	2013.1
498.583//H53	クスリごはん：おいしく食べて体に効く!	ヘルシーライフファミリー	リベラル社	2010.7
498.583//Ky5	薬膳ごはん：カラダが変わる80の簡単レシピ	杏仁美友, 尾代ゆうこ	大和書房	2011.8
519//Se76	これでいいのだ!瀬尾ごはん：台所まわりの哲学（ちくま新書）	瀬尾 幸子	筑摩書房	2015.9
595.6//Mo16	ヤせないのは脳のせい（新潮新書）	茂木 健一郎	新潮社	2017.4
596.21//H44	What is 和食 WASHOKU?: 英文対訳付	服部 幸応	ミネルヴァ書房	2016.7
596.21//Mu59	割合で覚える和の基本	村田 吉弘	日本放送出版協会	2001.10
596.21//N11	和食調味料バイリンガルガイド（Bilingual Guide to Japan）	鍋島 徳恭	小学館	2016.12
596.21//Ts41	和食の知られざる世界（新潮新書）	辻 芳樹	新潮社	2013.12

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
596.21//U82	英語で楽しむ日本の家庭料理 (Bilingual books)	浦上 裕子	講談社インターナショナル	2003.1
596.21//U82	Japanese family-style recipes	Urakami Hiroko	Kodansha International	1992
596.21//W44	Washoku recipe		Josai University Department of Clinical	[2015]
596.21//Y79	信州の知恵に学ぶ日本一の長寿ごはん：野菜+雑穀+発酵で作る	横山 タカ子	日東書院本社	2012.11
596.3//Mo64	たっぷりしょうがレシピ：生姜料理専門店オーナーシェフが教える	森島 土紀子	垂紀書房	2010.11
596.3//Ta95	あなたのために：いのちを支えるスープ	辰巳 芳子	文化出版局	2002.9
596.37//N97	農家が教える産地のイチおし旬レシピ：野菜たっぷり160品!	農山漁村文化協会	農山漁村文化協会	2015.6
596.37//Sh63	TAKANOGのごちそうサラダ：フルーツ+野菜のおいしいレシピ	新宿高野	永岡書店	[2014.7]
596.37//Sh99	作りおきサラダ	主婦の友社	主婦の友社	[2013.10]
596//G57	500kcal(キロカロリー)の献立 ：毎日の食事をおいしく低カロリーに! (レディブティックシリーズ)	竹内 富貴子	ブティック社	2000.1
596//H26	朝に効くスープ夜に効くスープ	浜内 千波	日本文芸社	2011.5
596//J76//2011-5	城西大学薬学部医療栄養学科の学生が作成した料理レシピ集	城西大学薬学部医療栄養学科	城西大学	2011.7-
596//Ka17	女子栄養大学の最高の朝ごはん	香川 芳子	ダイヤモンド社	2013.9
596//Ko19	向田邦子の手料理	講談社編	講談社	1989.6
596//Ko79	これなら安心!身体にやさしい有機食品ガイド ：手軽に買える安心・安全食品の厳選200 (廣済堂ベストムック)		廣済堂出版	2000.4
596//ku28	COOKPAD健康レシピ	クックパッド株式会社	小学館	2014.10
596//Ku55	暮らしの手帖のっておきレシピ	暮らしの手帖社	暮らしの手帖社	2014.4
596//O58	奥菌流・まごわやさしい健康料理：いいことづくめの113品	奥菌 壽子	文化学園文化出版局	2011.2
596//P56	女子栄養大学の学生食堂：500kcalからの好バランス定食	PHP研究所	PHP研究所	2011.1
596//Su75	Soup Stock Tokyoのスープの作り方	スープストックトーキョー	文芸春秋	2012.4-

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
596//Ta56	高山なおみさんののんびり作るおいしい料理 (SSCムック)	高山 なおみ	SSコミュニケーションズ	2003.7
596//Ta88	体脂肪計タニタの社員食堂：500kcalのまんぷく定食	タニタ	大和書房	2010
596//Ta88	丸の内タニタ食堂：行列のできる500kcalのまんぷく定食とお弁当	タニタ	大和書房	2013.4
596//Ta88//2	体脂肪計タニタの社員食堂：500kcalのまんぷく定食	タニタ	大和書房	2010
596//W96	ウー・ウェンの家庭料理8つの基本	ウー・ウェン	文藝春秋	2017.9
615.71//O12	未来へつなぐ食のバトン ：映画『100年ごはん』が伝える農業のいま (ちくまプリマー新書)	大林 千菜葵	筑摩書房	2015.6
648.1//Ta59	ミルクと日本人：近代社会の「元気の源」(中公新書)	武田 尚子	中央公論新社	2017.6
780.19//Ka58	アスリート食レシピ：今日から始めるバランス健康生活	鹿屋アスリート食堂	アスペクト	2015.6
780.19//Ko11	スポーツ栄養士のキッチンから：アスリート・ジュニアのための絶品レシピ	こばた てるみ	日本医療企画	2011.7
780.19//Ko12	アスリートのための栄養・食事ガイド	小林 修平	第一出版	2014.2
780.19//Ko49	JISS国立スポーツ科学センターのアスリートレシピ ：日本のトップアスリートを支えるバランスごはん115	国立スポーツ科学センター	主婦と生活社	[2012.5]
780.19//N22	鹿屋体育大学スポーツ栄養学講師が教える なりたい体になれるアスリートめし	長島 未央子	日東書院本社	2015.6
780.19//Ta64	進化系!筋肉男子の栄養学	竹並 恵里	ベースボール・マガジン社	2016.2
780.19//Y92	筋力向上のための一週間献立集：アスリート食堂：体づくりと試合に向けて	吉谷 佳代	文光堂	2011.9
雑誌	食と健康		日本食品衛生協会	2000-
雑誌	栄養と料理		女子栄養大学出版部	1935-
雑誌	日経ヘルス		日経BP社	1998.3-
第14回ライブラリーラウンジ「アスリート飯」展示紹介本				
408//B59//1807	ジムに通う人の栄養学：スポーツ栄養学入門 (ブルーバックス)	岡村 浩嗣	講談社	2013.3
498.3//I76	健康づくりへのアプローチ：生活習慣病の予防：生活習慣改善マニュアル	石川 兵衛	文光堂	2010.1

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
498.55//I33	食事と健康の科学：食べること「食育」を考える	池本 真二	建帛社	2010.2
498.55//Ko12	健康づくりの栄養学	小林 修平	建帛社	2014.9
498.55//W12	食事と運動：21世紀に向けて食を考える	ネスレ科学振興会	学会センター関西	2000.5
498.55//W46	栄養学の基本：オールカラー（運動・からだ図解）	渡辺 昌	マイナビ出版	2016.3
498.583//J55	自宅でできるライザップ		扶桑社	2016.7-
498.583//W46	健康食品は効かない!?：ふだんの食事で健康力アップ	渡辺 雄二	緑風出版	2010.7
596.4//H67	「朝つめるだけ」で簡単!作りおきのラクウま弁当350：決定版!	平岡 淳子	ナツメ社	2014.5
780.1//H16//6	スポーツ・健康栄養学（はじめて学ぶ健康・スポーツ科学シリーズ）	坂元 美子	化学同人	2013.4
780.19//F57	スポーツの栄養学：トレーニング効果を高める食事	藤井 久雄	アイ・ケイコーポレーション	2010.3
780.19//H56	コンディショニングのスポーツ栄養学（体育・スポーツ・健康科学テキストブックシリーズ）	樋口 満	市村出版	2007.10
780.19//I92	知っておきたいスポーツ食事栄養学：実戦献立付きパーフェクト・マニュアル	岩淵 真	ベースボール・マガジン社	1997.6
780.19//Ka86	スポーツ・運動栄養学（栄養科学シリーズNEXT）	加藤 秀夫	講談社	2015.1
780.19//Ka91	10代スポーツ選手のケガ予防と回復食：強いカラダをつくる!	川端 理香	大泉書店	2015.8
780.19//Ka96	スポーツを楽しむための栄養・食事計画：理論と実践	川野 因	光生館	2016.8
780.19//Ko12	アスリートのための栄養・食事ガイド	小林 修平	第一出版	2014.2
780.19//O43	市民からアスリートまでのスポーツ栄養学	岡村 浩嗣	八千代出版	2011.4
780.19//To55	スマート栄養管理術123：栄養とスポーツの管理が重要であるこれだけの理由	富野 康日己	医歯薬出版	2014.1
780.19//Y53	アスリートのためのスポーツ栄養学：最新版：栄養の基本と食事計画（Gakken sports books）	柳沢 香絵	学研パブリッシング	2014.12
780.19//Y53	親子で学ぶスポーツ栄養	柳沢 香絵	八千代出版	2013.11
783.7//N77	野球少年の食事バイブル：強い選手は食事もスゴイ!：北海道日本ハムファイターズ強さのひみつ	日本ハム中央研究所	女子栄養大学出版部	2010.3