



本学には食と健康に関する豊富な所蔵資料があります。

その中から厳選し、「健康情報や食育」「栄養学やダイエット」「免疫と腸」「食とメンタル」の4つのジャンルに分け、展示しました。

是非一度、図書館に見に来てください。

★ブックログから展示資料一覧をご覧ください。

[大阪樟蔭女子大学図書館ブックログ](#)

| 期 間                    | 場 所          |
|------------------------|--------------|
| 2023年1月10日(火)～1月31日(火) | 大学図書館 2階 閲覧室 |





## 展示資料

| 食生活と食育   |                    |         |      |         |                   |
|--|--------------------|---------|------|---------|-------------------|
| 書名   | 著者名                | 出版者     | 出版年  | 資料 ID   | 請求記号              |
| 食べる (日常を拓く知:4)                                       | 景山佳代子編             | 世界思想社   | 2015 | 475234B | 002  N71  4       |
| 食をめぐるほんとうの話 (講談社現代新書:2342)                           | 阿部尚樹, 上原万里子, 中沢彰吾著 | 講談社     | 2015 | 474502H | 080  Ko19  A-2342 |
| 7袋のポテトチップス : 食べるを語る、胃袋の戦後史                           | 湯澤規子著              | 晶文社     | 2019 | 488154B | 383.81  Y99       |
| 食学入門 : 食べるヒト・食べるモノ・食べるコト                             | 荒井三津子編著            | 光生館     | 2014 | 473216C | 498.5  A62        |
| 子どもの欠食・孤食と生活リズム : 子どもの食事を検証する                        | 藤澤良知著              | 第一出版    | 2010 | 458170J | 498.5  F66        |
| 日本人の食育 : 賢く安心して食べるために                                | 橋本直樹著              | 技報堂出版   | 2006 | 479016C | 498.5  H38        |
| 心と身体を強くする食育力   | 服部幸應著              | マガジンハウス | 2014 | 470535B | 498.5  H44        |
| 家族の勝手にしょ! : 写真 274 枚で見る食卓の喜劇                         | 岩村暢子著              | 新潮社     | 2010 | 465437E | 498.5  I94        |
| 普通の家族がいちばん怖い : 崩壊するお正月、暴走するクリスマス (新潮文庫:8911, い-98-1) | 岩村暢子著              | 新潮社     | 2010 | 449727J | 498.5  I94        |
| 栄養で人生は変わる : 食はあなたの人格を作り、人生の善し悪しも決める!                 | 那須由紀子著             | 旭屋出版    | 2018 | 489318C | 498.5  N56        |

|   |                                |           |      |         |                 |
|---|--------------------------------|-----------|------|---------|-----------------|
| 知っておきたい食生活の基礎知識：「食育」の実践のために                             | 野々村瑞穂編著/橋本通子，松岡幸代著             | 第一出版      | 2007 | 440545F | 498.5  N95      |
| たべもの・栄養なるほどクイズ  | 沖本久恵著                          | 東山書房      | 2000 | 401896G | 498.5  O51      |
| フード・ルール：人と地球にやさしいシンプルな食習慣 64                            | マイケル・ポーラン著/ラッセル秀子訳             | 東洋経済新報社   | 2010 | 472550G | 498.5  P77      |
| いま「食べること」を問う：本能と文化の視点から (人間選書:265)                      | サントリー次世代研究所企画・編集/伏木亨，山極寿一編著    | 農山漁村文化協会  | 2006 | 440231G | 498.5  Sa67     |
| すごい弁当力!：子どもが変わる、家族が変わる、社会が変わる                           | 佐藤剛史著                          | 五月書房      | 2009 | 481982J | 498.5  Sa85     |
| おとなの食育 Q&A100：お台所の新常識!：食品えらび、栄養、調理道具…、トンデモナイ誤解をしていませんか? | 若村育子著                          | 山海堂       | 2006 | 414248J | 498.5  W23      |
| 大学で学ぶ食生活と健康のきほん   | 吉澤みな子，武智多与理，百木和著               | 化学同人      | 2017 | 479258B | 498.5  Y94      |
| 食べる (食育基本シリーズ:4)  | 服部栄養料理研究会監修：こどもくらぶ編            | フレーベル館    | 2009 | 441744F | 498.508  H44  4 |
| くらしに役立つ食品表示ハンドブック：完全図解：全国食品安全自治ネットワーク版 第4版              | 全国食品安全自治ネットワーク食品表示ハンドブック作成委員会編 | 群馬県       | 2011 | 466422B | 498.54  Z3      |
| 栄養素キャラクター図鑑：たべることがめっちゃくちゃ楽しくなる!                         | 田中明，蒲池桂子監修/いとうみつるイラスト          | 日本図書センター  | 2014 | 473898F | 498.55  E39     |
| 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 | 482417C | 498.55  Sa75    |
| 食と健康 Q&A：チョットおかしな情報の見分け方・接し方                            | 高橋久仁子著                         | フットワーク出版  | 2002 | 364435J | 498.55  Ta33    |
| 千葉大学病院の薬膳ごはん 新版   | 並木隆雄，岡部栄著                      | マイナビ出版    | 2019 | 485629F | 498.58  N47     |
| クスリになる食材事典：病気・症状別 (Tsuchiya healthy books. 名医の診察室)      | 池本真二監修                         | 土屋書店      | 2011 | 466424I | 498.583  Ku93   |
| 日本一の給食メシ：栄養満点3ステップ簡単レシピ100 (光文社新書:990)                  | 松丸奨著                           | 光文社       | 2019 | 485707B | 596  Ma81       |

|   |                     |                      |      |         |                |
|---|---------------------|----------------------|------|---------|----------------|
| しっかり食べよう「一汁三菜」：中村学園の学生食堂<食育館>レシピ：4年間で100万食! | 中村学園大学・中村学園大学短期大学部編 | 丸善プラネット/<br>丸善出版(発売) | 2012 | 463362I | 596  N37       |
| 食育でSDGsが見えてくる(食卓からSDGsをかんがえよう!3)            | 稲葉茂勝著/こどもくらぶ編       | 岩崎書店                 | 2021 | 488572E | 611.3  Sh96  3 |

| ダイエット   |                       |                 |      |           |                |
|---|-----------------------|-----------------|------|-----------|----------------|
| 書名  | 著者名                   | 出版者             | 出版年  | 資料 ID     | 請求記号           |
| 食べる量が少ないのに太るのはなぜか(幻冬舎新書:368)  | 香川靖雄著                 | 幻冬舎             | 2015 | 472468C   | 080  G34  368  |
| 食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門：体内時計が左右する肥満、老化、生活習慣病(ブルーバックス:B-2173)                 | 柴田重信著                 | 講談社             | 2021 | 489304C   | 408  B94  2173 |
| ふとる性格やせる生活：最先端医学による知的ダイエット法   | 千葉大学医学部肥満症研究グループ著     | 法研              | 1993 | 241370B   | 493.12  C42    |
| 肥満症テキスト：正しい知識とダイエットクリニック 改訂第2版  | 井上修二 [ほか] 共著          | 南江堂             | 2004 | 396530J   | 493.125  I57   |
| 美味しく健康をつくる本：効能・栄養再発見  |                       | 日本私立学校振興・共済事業団, | 1999 | 425443B   | 498.5  U96     |
| 栄養の教科書：いちばん詳しくて、わかりやすい!   | 中嶋洋子監修                | 新星出版社           | 2012 | 466420F   | 498.55  N42    |
| 毎日の食事のカロリーガイド 第3版(女子栄養大学 Books)   | 竹内富貴子料理&データ作成         | 女子栄養大学出版部       | 2018 | 484398D   | 498.55  Ta67   |
| 食べる時間を変えれば、やせられる!: 時間栄養学が教えてくれたリズム食ダイエット                                  | 森由香子著                 | 東洋経済新報社         | 2012 | 465898B   | 498.583  Mo45  |
| 体脂肪を減らして肥満を解消するらくらくレシピ：和食・洋食・中華・エスニック・レストラン感覚で選べるレシピでしっかり治す(美味しさいっぱい食事療法) |                       | 法研              | 2005 | 462086B   | 498.583  O67   |
| ダイエットがやめられない：日本人のカラダを追跡する   | 片野ゆか著                 | 新潮社             | 2007 | 443832J   | 595.6  Ka82    |
| やせるお弁当レシピ：今日から、お弁当でダイエット  | 小川聖子, 検見崎聡美, 高城順子料理制作 | 成美堂出版           | 2003 | 426019I   | B  7187        |
| ダイエット幻想：やせること、愛されること(ちくまプリマー新書:336)                                       | 磯野真穂著                 | 筑摩書房            | 2019 | 485294A   | B  9810        |
| Vesta：食文化のひろば 69号(特集 ダイエット)   | 味の素食の文化センター [編]       | 味の素食の文化センター     | 2008 | 10007663H | 雑誌             |

|                                    |              |                   |      |           |    |
|------------------------------------|--------------|-------------------|------|-----------|----|
| 栄養と料理 79 巻 1 号 (特集 時間栄養学ダイエット)     | 女子栄養大学出版部[編] | 女子栄養大学出版部         | 2013 |           | 雑誌 |
| オレンジページ 37 巻 21 号 (免疫を下げずに食べて痩せる!) | オレンジページ [編]  | オレンジページ/アシーネ (発売) | 2021 | 10014737C | 雑誌 |

### 食とメンタル

| 書名   | 著者名   | 出版者     | 出版年  | 資料 ID   | 請求記号           |
|--|---|---------|------|---------|----------------|
| 「家庭料理」という戦場：暮らしはデザインできるか?                  | 久保明教著   | コトニ社    | 2020 | 486294F | 383.81    Ku11 |
| きょうも料理：お料理番組と主婦葛藤の歴史                       | 山尾美香著   | 原書房     | 2004 | 416339H | 383.81    Y41  |
| 拒食症・過食症の Q&A：早期発見・早期治療のために (シリーズ・暮らしの科学:7) | 東淑江編著   | ミネルヴァ書房 | 1995 | 282804J | 493.74    A99  |
| 過食症 (10 代のメンタルヘルス:1)                       | ボニー・グレイブス著/上田勢子訳  | 大月書店    | 2003 | 417466G | 493.74    G78  |
| 拒食症の克服                                     | J.Hubert Lacey, Christine Craggs-Hinton and Kate Robinson [著]/和田良久訳 | 新興医学出版社 | 2010 | 448684G | 493.74    L12  |
| 分析おことわり!: 私たちは摂食障害とこんなふう生きてきた              | NABA 日本アノレキシア・ブリア協会編  | 東峰書房    | 2002 | 425811I | 493.74    N11  |
| 本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ               | コウケンテツ著   | ぴあ      | 2020 | 488079A | B1    121      |
| 一汁一菜でよいという提案 (新潮文庫:11523, と-33-1)          | 土井善晴著   | 新潮社     | 2021 | 489721I | B1    484      |
| 「家庭料理」という戦場：暮らしはデザインできるか?                  | 久保明教著   | コトニ社    | 2020 | 486294F | 383.81    Ku11 |

### 腸と免疫

| 書名   | 著者名   | 出版者 | 出版年  | 資料 ID   | 請求記号              |
|--|-------|-----|------|---------|-------------------|
| 大便通：知っているようで知らない大腸・便・腸内細菌 (幻冬舎新書:290, へ-1-1) | 辨野義己著 | 幻冬舎 | 2012 | 463358A | 080    G34    290 |
| 寿命の 9 割は腸で決まる (幻冬舎新書:481)                    | 松生恒夫著 | 幻冬舎 | 2018 | 479416I | 080    G34    481 |



|   |                           |           |      |           |                |
|---|---------------------------|-----------|------|-----------|----------------|
| 体の中の外界腸のふしぎ：最大の免疫器官にして第二のゲノム格納庫（ブルーバックス:B-1812） | 上野川修一著                    | 講談社       | 2013 | 465686F   | 408  B94  1812 |
| うつも肥満も腸内細菌に訊け！（岩波科学ライブラリー:267）                  | 小澤祥司著                     | 岩波書店      | 2017 | 479071F   | 408  I95  267  |
| うんこのひみつ：うんこミュージアム presents                      | うんこミュージアム著/藤田紘一郎監修        | 宝島社       | 2019 | 484561H   | 491.346  U75   |
| 食と健康のための免疫学入門（人と食と自然シリーズ:1）                     | 上野川修一，吉川正明編集/宇高恵子 [ほか] 共著 | 建帛社       | 2012 | 467666B   | 491.8  Ka37    |
| 30日間で腸から美人になる                                   | 新谷弘実著                     | マガジンハウス   | 2009 | 441451J   | B  7819        |
| 免疫と腸内細菌（平凡社新書:195）                              | 上野川修一著                    | 平凡社       | 2003 | 455632B   | B  8562        |
| 健康長寿のための食生活：腸内細菌と機能性食品（岩波アクティブ新書:55）            | 光岡知足著                     | 岩波書店      | 2002 | 455642J   | B  8572        |
| 毎日食べたい!腸活みそレシピ                                  | 関由佳著                      | 海竜社       | 2019 | 485353J   | B  9813        |
| お医者さんが薦める免疫力をあげるレシピ：かんたん美味しくがん&ウイルス対策           | 大塚亮著                      | 三空出版      | 2020 | 488166E   | B1  169        |
| Food style 21 22 巻4号 通号251（特集 腸内環境を介した食と健康）     | 食品化学新聞社 [編]               | 食品化学新聞社   | 2018 | 10005925C | 雑誌             |
| 栄養と料理 78 巻3号（特集 腸内から始める健康生活）                    | 女子栄養大学出版部[編]              | 女子栄養大学出版部 | 2012 |           | 雑誌             |
| 栄養と料理 80 巻1号（特集 免疫力アップ）                         | 女子栄養大学出版部[編]              | 女子栄養大学出版部 | 2014 |           | 雑誌             |

展示資料以外にも資料を所蔵しています。  
図書館ホームページより、OPAC(蔵書検索)で検索をしてみよう！