

# 「栄養と健康」に 関する本のブックリスト

徳島大学附属図書館監修



はこらいふ図書館 (徳島市立図書館)



〒770-0834 徳島市元町1丁目24番地 アミコビル内

TEL : 088-654-4421 (本館) 088-602-8833 (移動図書館いずみ号)

FAX : 088-654-4423

※展示は一般書のみです。背ラベルにRがついている本は貸出不可、閲覧のみ可能です。

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	災害食の事典	日本災害食学会//監修	朝倉書店	R369.3 サイ	2023
2	タンパク質の事典	猪飼 篤//ほか編	朝倉書店	R464.2 タン	2022
3	おいしさの科学事典	山野 善正//総編	朝倉書店	R491.3 オイ	2022
4	食品免疫学事典	日本食品免疫学会//編	朝倉書店	R491.8 シヨ	2021
5	食生活データ総合統計年報 2024	—	三冬社	R498.5 シヨ	2024
6	日本食品大事典	平 宏和//ほか編	医歯薬出版	R498.5 ニホ	2022
7	日本食品成分表 2022（八訂）	医歯薬出版//編	医歯薬出版	R498.5 ニホ	2022
8	八訂早わかりインデックスきほんの食品成分表	主婦の友社//編	主婦の友社	R498.5 ハチ	2023
9	新しい免疫入門 免疫の基本的なしくみ	審良 静男//ほか著	講談社	S491.8 アタ/ブルーバ	2024
10	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	S498.5 サト/ブルーバ	2022
11	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	柴田 重信//著	講談社	S498.5 シハ/ブルーバ	2021
12	栄養学を拓いた巨人たち 「病原菌なき難病」征服のドラマ	杉 晴夫//著	講談社	S498.5 スキ/ブルーバ	2013
13	一晩置いたカレーはなぜおいしいのか 食材と料理のサイエンス	稲垣 栄洋//著	新潮社	B498.5 イナ	2022
14	心と体を整える栄養学の本 食から健康を支える最新の話	則岡 孝子//監修	河出書房新社	B498.5 ココ	2024
15	中高生のスポーツハローワーク スポーツを仕事にしたい君へ	中高生のスポーツハローワーク// 編・著	学研プラス	Y780 チユ	2022
16	災害食ハンドブック	奥田 和子//著	日本食糧新聞社	369.3 オク	2023
17	保育士・栄養士・調理員等のための保育現場の食物アレルギー対応 基本から応用・保護者支援まで実践力が身につく	栄養セントラル学院//編著 原 正美//監修 ほか著 五十嵐 条子//統括 著者代表	風鳴舎	376.1 ホイ	2022
18	世界の絶滅危惧食	ダン サラディーノ//著 梅田 智世//訳	河出書房新社	383.8 サラ	2022
19	日本の台所とキッチン—〇〇年物語	阿古 真理//著	平凡社	383.9 アコ	2024
20	気づきの摂食嚥下と口腔ケア 「たべる」をささえるケアの気づきとレシピのヒント	齋藤 真由//著	秀和システム	491.3 サイ	2020
21	栄養療法にすぐ活かせるイラストホルモン入門 内分泌のふしぎがみるみるわかる！	川崎 英二//編	メディカ出版	491.4 エイ	2020
22	小説みたいに楽しく読める免疫学講義	小安 重夫//著	羊土社	491.8 コヤ	2022
23	京都大学病院糖尿病・栄養科が薦める くり返し作りたい糖尿病のおいしい献立	稲垣 暢也//監修 舘野 真知子//料理	西東社	493.1 イナ	2021
24	糖尿病の人のかんたん作りおきレシピ ヘモグロビンA1cを下げる優等生レシピを満載！	牛尾 理恵//著 金澤 良枝//監修	主婦の友社	493.1 ウシ	2024
25	順天堂大学医学部附属順天堂医院が教える 毎日おいしい糖尿病レシピ420	河盛 隆造//ほか監修	Gakken	493.1 シユ	2023

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
26	専門医がすすめるいちばん簡単でおいしい心臓病の食事	近藤 幸子 // 著	家の光協会	493.2	2024
	フライパンで8分蒸すだけ！	野口 法保 // ほか医療監修		コン	
27	千葉大学医学部附属病院が教える	横手 幸太郎 // ほか監修	Gakken	493.2	2022
	毎日おいしいコレステロール・中性脂肪対策レシピ320	岩崎 啓子 // 料理		チハ	
28	胃を切った人のための毎日おいしいレシピ250	木下 敬弘 // ほか監修	Gakken	493.4	2023
	一部摘出・全摘出の方も			イオ	
29	肝臓から脂肪を落とす！肝活レシピ	尾形 哲 // 著	新星出版社	493.4	2024
	肝臓専門医×管理栄養士が教える	牧野 直子 // レシピ考案		オカ	
30	胆石・胆のう炎・膵炎のおいしい献立集	加藤 眞三 // 病態監修	女子栄養大学出版部	493.4	2023
	低脂質で病気の進行や再発を防ぐ！	大木 いづみ // 栄養指導 検見崎 聡美 // 料理		タン	
31	成長期から思春期のクローン病・潰瘍性大腸炎まんぶくごはん	清水 俊明 // ほか著	女子栄養大学出版部	493.9	2023
				セイ	
32	がん患者さんのための国がん東病院レシピ 2	千歳 はるか // ほか監修	法研	494.5	2020
	症状・体調別を選ぶ献立を紹介！			カン	
33	国がん東病院 抗がん剤・放射線治療をしている人のための食事	後藤 功一 // ほか監修	ナツメ社	494.5	2020
	悩みの原因と対策をわかりやすく図解			コク	
34	大腸を切った人のための毎日おいしいレシピ200	塩澤 学 // ほか監修	Gakken	494.6	2023
	手術後すぐから普通の食事まで			タイ	
35	国立国際医療研究センター病院の腎機能を守るおいしい食事大全科	高野 秀樹 // 医学監修	主婦の友社	494.9	2024
	食材&レシピ150	主婦の友社 // 編		コク	
36	腎臓病とわかったら最初に読む食事の本	森 維久郎 // 医学監修	家の光協会	494.9	2023
	無理なく続けられる満足レシピ	大城戸 寿子 // 料理監修		シン	
37	筑波大学附属病院が教える毎日おいしい腎臓病レシピ290	山縣 邦弘 // ほか監修	Gakken	494.9	2022
		牧野 直子 // 料理		ツク	
38	絵巻でひろがる食品学	石川 伸一 // 著	化学同人	498.5	2023
		石川 繭子 // 絵		イシ	
39	栄養素の通になる	上西 一弘 // 著	女子栄養大学出版部	498.5	2022
	食品成分最新ガイド			ウエ	
40	料理の科学 [正] 1	ロバート ウォルク // 著	楽工社	498.5	2012
	素朴な疑問に答えます	ハーバー保子 // 訳		ウオ	
41	料理の科学 [正] 2	ロバート ウォルク // 著	楽工社	498.5	2013
	素朴な疑問に答えます	ハーバー保子 // 訳		ウオ	
42	料理の科学 [続] 1	ロバート ウォルク // 著	楽工社	498.5	2014
	素朴な疑問に再び答えます	ハーバー保子 // 訳		ウオ	
43	料理の科学 [続] 2	ロバート ウォルク // 著	楽工社	498.5	2014
	素朴な疑問に再び答えます	ハーバー保子 // 訳		ウオ	
44	食品添加物はなぜ嫌われるのか	畷山 智香子 // 著	化学同人	498.5	2020
	食品情報を「正しく」読み解くリテラシー			ウネ	
45	科学的に正しい食品の大百科	—	ニュートンプレス	498.5	2022
	食材から調味料、安全性まで、毎日の食事に役立つ知識が満載			カカ	
46	健康食品・サプリメント知りたいことガイドブック	畷山 智香子 // ほか著	中央法規出版	498.5	2021
	Q&Aでわかる正しい知識と選び方	医療経済研究 社会保険福祉協会 // 編集企画		ケン	
47	体に悪い、悪くない、ホントはどっち？	ジョージ ザイダン // 著	化学同人	498.5	2023
	体内に取り込む化学物質が気になったから論文1000本読んでみた	藤崎 百合 // 訳		サイ	
48	佐々木敏の栄養データはこう読む！	佐々木 敏 // 著	女子栄養大学出版部	498.5	2020
	疫学研究から読み解くふれない食べ方			ササ	
49	行動栄養学とはなにか？	佐々木 敏 // 著	女子栄養大学出版部	498.5	2023
	食べ物と健康をつなぐ見えない環を探る			ササ	
50	野菜が決め手！栄養の「こつ」	佐藤 秀美 // 著	柴田書店	498.5	2023
	Q&Aでよくわかる健康生活のための野菜のとり方			サト	

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
51	フードリテラシーを高めよう！ 食と健康の基本がわかる教科書	下野 房子//ほか著	大修館書店	498.5 シモ	2022
52	食品でひく機能性成分の事典 からだにいいってホント？	中村 宣督//著	女子栄養大学出版部	498.5 ナカ	2022
53	生食のはなし リスクを知って、おいしく食べる	川本 伸一//編集代表	朝倉書店	498.5 ナマ	2023
54	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！病気になるない！太らない！	濱 裕宣//ほか著	講談社	498.5 ハマ	2020
55	目で見える食品糖質量たんぱく質量データブック 大きな数字で見やすい！	小田原 雅人//監修	Gakken	498.5 メテ	2023
56	食事と栄養の科学大図鑑	リアノン ランバート//著 大久保 研之//日本語版監修 熊谷 玲美//訳	河出書房新社	498.5 ラン	2022
57	有人宇宙学 宇宙移住のための3つのコアコンセプト	山敷 庸亮//編	京都大学学術出版会	538.9 ユウ	2023
58	HACCP対応食品衛生管理のしくみと対策が これ1冊でしっかりわかる教科書	今城 敏//著	技術評論社	588 イマ	2023
59	おいしさの秘密を大解剖！ 調理科学でひも解く基本の料理	川上 文代//著	朝日新聞出版	596 カフ	2024
60	生物学者と料理研究者が考える「理想のレシピ」	福岡 伸一//著 松田 美智子//レシピ制作	日刊現代	596 フク	2024
61	FOOD ANATOMY食の解剖図鑑 世界の「食べる」をのぞいてみよう	ジュリア ロスマン//文 絵 神崎 朗子//訳	大和書房	596 ロス	2021
62	30人前150人前～作る大量調理のコツ 社食、給食、子供食堂からイベント料理まで	小宮 真弓//著	徳間書店	596.5 コミ	2023
63	農家が教える鉄とことん活用読本 タンニン鉄の魅力と作り方・使い方	農文協//編	農山漁村文化協会	613.4 ノウ	2023
64	フードコーディネーターの仕事 「食」のプロフェッショナルを目指す	久保木 薫//編著 祐成 二葉//監修	中央経済社	673.9 クホ	2021
65	アスリートのためのスポーツ栄養学 栄養の基本と食事計画	柳沢 香絵//監修	学研プラス	780.1 アス	2021

児童書 5階こども室に所蔵されている本です。※展示はしておりません。

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	食物アレルギー栄養しっかりごはん 幼児から小学生まで	今井 孝成//ほか監修 伊藤 晶子//料理	女子栄養大学出版部	楽緑493 シヨ	2023
2	キャリア教育に生きる！仕事ファイル41 センパイに聞く	小峰書店編集部//編著	小峰書店	366 キヤ	2023
3	プロフェッショナルな人たちのお仕事図鑑 1 おいしい笑顔がみたい編	お仕事図鑑編集委員会//編	文研出版	366 フロ	2022
4	お仕事さくいん 学びや成長にかかわるお仕事	DBジャパン//編集	DBジャパン	370 オシ	2024
5	給食が教えてくれたこと 「最高の献立」を作る、ほくは学校栄養士	松丸 奨//著	くもん出版	374 キユ	2023
6	そうだったのか！給食クイズ100 食育にピッタリ！ 1 栄養・献立・食材編	松丸 奨//監修	フレーベル館	374 ソウ	2019
7	宇宙に行ったらこうだった！ 宇宙飛行士は見た	山崎 直子//著	repicbook	440 ウチ	2024
8	お仕事さくいん いのちと健康を守るお仕事	DBジャパン//編集	DBジャパン	498 オシ	2024
9	こんなときになに食べる？ からだおたすけ食べ物事典	牧野 直子//ほか監修	KADOKAWA	498 コン	2023
10	知っておいしい！野菜と果物ずかん 生態、育て方、栄養素がわかる！	高畑 健//監修	成美堂出版	626 シツ	2024
11	親子で学ぶスポーツ栄養	柳沢 香絵//ほか編著 池田 香代//ほか著	八千代出版	780 オヤ	2023

移動図書館所蔵につき、予約をかけていただく本です。※展示はしていません。

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	免疫のしくみ・はたらきゆると事典	荻原 清文 // 著	永岡書店	491.8	2024
	学び始めに最適!!	徳永 明子 // キャラ&マンガ		ハキ	
2	血糖値を下げる1か月献立	小林 まさみ // 著 田中 明 // 医学監修 金丸 絵里加 // レシピ栄養監修	Gakken	493.1	2024
				コハ	
3	おうち太り・栄養不足・自炊疲れすべて解決!テレワークごはん	女子栄養大学 栄養クリニック // 監修	女子栄養大学出版部	498.5 オウ	2020
4	管理栄養士さんが考えた妊娠・授乳中の気になる症状改善レシピ20	岡本 正子 // 著	日東書院本社	498.5 オカ	2022
5	教えて! 栄養素男子	女子栄養大学栄養クリニック // 監修	日本図書センター	498.5	2020
	気になるあの栄養素がよくわかる	奥田 直子 // イラスト		オシ	
6	誤嚥性肺炎を防ぐ安心ごはん	菊谷 武 // 監修	女子栄養大学出版部	498.5	2021
	「飲み込みにくい」と感じた、その日から	尾関 麻衣子 // ほか 栄養 料理指導		コエ	
7	よくわかる栄養学	小林 実夏 // 総監修 著	ユーキャン学び出版	498.5	2021
	マンガと図解で身につく	阿部 恵理 // 著		コハ	
8	たんぱく質早わかり	女子栄養大学出版部 // 編	女子栄養大学出版部	498.5	2023
	必要な量が効果的にとれる!			タン	

資料が見つからない時や、何かお困りの時は  
いつでもお気軽にお声がけください。



徳島市立図書館  
キャラクター  
ひよタン

# 徳島大学コーナーのご案内



徳島大学附属図書館と徳島市立図書館は、図書館による地域貢献を果たすとともに利用者の利便性や図書館サービスを向上させ、図書館の利用を促進し、価値を高めることを目的として、それぞれの特性を活かした幅広い連携協力を推進しています。

その取り組みの一つとして、徳島大学附属図書館の協力を得て徳島市立図書館6階一般室に徳島大学コーナーを設置し、テーマに沿った企画展示を行っています。

今回のテーマは「**栄養と健康**」です。徳島大学附属図書館監修のもと、当館に所蔵されている関連図書を集めました。

あわせて「徳島読書人が選ぶ31冊の本」の展示もしております。ぜひ徳島大学コーナーへお立ち寄りください。

## 「請求記号」について

請求記号とは、本の背ラベルに表示された記号のことです。背ラベルには、分類記号と著者記号（またはタイトル）カナ2文字を合わせたものを表記しています。図書館の本は、この記号の順に並べられています。数字の前のアルファベットは別置記号です。

現在、徳島大学コーナーに展示している本の背ラベルには青色のシールを貼っています。



## 「分類記号」について

分類記号とは、本を書かれている内容によってグループ分けしたもので、NDC（日本十進分類法）によって決まります。同じような内容の資料を集めるなど類似した内容や関係のある資料を近くの場所に置くことができるようになります。



### 十進分類表

0類 総記	5類 技術・工学
1類 哲学・宗教	6類 産業
2類 歴史・地理	7類 芸術
3類 社会科学	8類 言語
4類 自然科学	9類 文学

## 「別置記号」について

別置記号とは、図書館独自の基準で、分類記号では表現することのできない形態を記号化したものです。



B…文庫本 ※BFは小説の文庫本です。  
 T…郷土資料  
 Y…YAコーナーの本 YAとは「ヤグ アルト」の略です。  
 ※YFは小説、YEは絵本です。  
 W…ビジネスコーナーの本  
 R…参考資料 ※貸出はできない資料です。  
 館内でご覧ください。  
 S…新書  
 洋…洋書 ※別置の他に日本の小説(913.6) Fが  
 漫画にはMがつけられています。