

# コンビニのブックリスト

## 上手なコンビニ活用法

※資料は貸出中の場合があります。

『コンビニへ「健康」を買いに行こう!』小林弘幸著 主婦の友社 2013年7月刊

「自律神経」「腸内環境」が重要として、その研究してきている著者が、コンビニを利用して、1日3食食べる習慣を実践する方法を紹介します。乳酸菌・発酵食品、オリーブオイル、食物繊維、良質たんぱく質、抗酸化成分、ビタミン・ミネラルの役割の紹介、朝、昼、夕、休日の食事にいかにコンビニを活用するかを細かく紹介しています。

『血糖値を下げる夜9時からの遅ごはん』

石川みずえ著 浅野まみこ著 誠文堂新光社 2015年2月刊

医師と管理栄養士が書いた本です。糖尿病やその予備軍が増えていることから、コンビニ食材を使った血糖値を下げる料理を紹介しています。レシピには材料、分量、作り方、調理時間に加え、一言アドバイスがついています。また、糖質オフ、血糖値ダウンのポイントはコラムやQ&Aでまとめられています。

『コンビニを科学する』（雑誌「週刊ダイヤモンド 2016.10.29号」掲載）

ダイヤモンド社 2016年10月刊

全国的には、毎日11店舗が新規開店するコンビニエンスストアの特集記事。新規開店までのプロセス、30坪の売り場のづくり、扱う商品は3000種類、利益・売上げ、廃棄ロスの最適解、そして将来予測がまとめられています。

『コンビニ難民 小売店から「ライフライン」へ』（中公新書ラクレ）

竹本遼太著 中央公論社 2016年3月刊

コンビニは郵便局やガソリンスタンドより多く、2015年3月時点で5万5774点あります。食料品や日用品を扱うだけでなく、住民票発行などの行政サービス、ATM設置による金融サービスなども行っています。徒歩で利用できる範囲にないなど店舗の立地によっては「コンビニ難民」が発生している課題への対策が求められています。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。  
どうぞご利用ください!



調布市立図書館公式  
キャラクター じろ