

運動と栄養のブックリスト

運動と栄養の答え合わせ

※資料は貸出中の場合があります。

『健康管理する人が必ず知っておきたい栄養学の〇と×ー食品成分表七訂対応』

古畑公ほか著 誠文堂新光社 2016年3月刊

この本は、実践的な栄養学が身につくように構成された1冊です。最新の栄養学のトピックはもちろんのこと、医学的エビデンスに基づいて、食べて治せる症状・悩み別栄養学も掲載されています。〇×判定の項があるので講座の導入にも使えます。

『早わかり目でみる食品&食材成分事典典一ファーストフード・ファミレス・定番料理・食材のすべて1000点一』

主婦の友社編 貴堂明世監修 主婦の友社 2016年5月刊

日常によく食べている食品や食材にどのくらいカロリーがあり、どのくらい塩分があるのかを写真付きで紹介しています。料理をつくる食材だけでなく市販品も含め、1,044点もの食材が収録されていて、毎日の食事を客観的に分析することができます。

『ぐんぐん健康になる食事・運動・医学の事典ー性格・健康ランク別ー』

島田和幸編集指導 高久史磨総監修 法研 2009年9月刊

専門医と食事のプロ、運動のプロが連携してつくった健康事典です。健康ランクに基づいた、食生活、運動方法、病気の治し方、生活改善ポイントを紹介しています。症状別の食事プランと料理レシピも載っています。

『人はこうして「食べる」を学ぶ』

ビー・ウィルソン著 堤理華訳 原書房 2017年3月刊

著者はイギリスを代表するフードジャーナリストであり母親です。現代の「食の問題」について、世界各地の事例とともに、科学的根拠と母親の視点を用いながら答えを探っていきます。

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