

健康法の疑問ブックリスト

3人に1人は知らない健康法のウソとホント

※資料は貸出中場合があります。

『ダイエットの科学ー「これを食べれば健康になる」のウソを暴くー』

ティム・スペクター／著 熊谷玲美／訳 白揚社 2017年4月刊

今までに聞いたことのある健康法やダイエットは実は間違っていることばかり…。本書は本当に体に良い食生活とは何か、そして腸細菌の持つ知られざる力を科学的に紹介しています。

『教養としての健康情報ー「それ」本当に信じていいですか?ー』

市川衛／著 講談社 2019年3月刊

身近な健康情報の真偽のポイントやニュースなどでよく見かける医療や健康データの読み解き方など、さまざまな医療・健康情報の見極め方について、NHK チーフ・ディレクターが具体的にわかりやすく教えてくれます。

『医学・健康常識を疑え』

石原結實著 廣済堂あかつき出版事業部 2009年3月刊

テレビで多数出演されている医学博士の石原氏による医学や健康常識の論破本。真っ向からズバズバと明確な話し方でもって、病気にならない体や生活習慣づくりを提唱しています。著書も多数ありますので、本書が読みやすいと感じられる方は他の作品もぜひどうぞ。

『健康問答ー本当のところはどうなのか?本音で語る現代の「養生訓」。ー』

五木寛之著 帯津良一著 平凡社 2007年4月刊

“健康オタク”と自称される作家の五木氏とホリスティック医学として著名の医師・帯津氏による医学の本音トーク満載の対談本。ガン治療からうつ病など、さまざまな医療や健康法から見えてくる長生きの秘訣について見直してくれる内容です。『健康問答2』もあります。

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

