



カロリーの ブックリスト

活動量計の秘密！今何 kcal 消費してる？

『なんでもカロリー換算』 竹内薫著 丸山篤史著 PHP研究所 2013年2月刊
身近なもの、身近じゃないもの、いろいろなものをカロリーという視点で見てもたらどうなるのか…。そもそもカロリーとは何なのかという基礎知識はもちろん、スケート選手の3回転半ジャンプのカロリー消費量、陸上のウサイン・ボルト選手は100メートル走に何kcal消費しているのかなど、興味深い話がたくさんつまった本です。

『食材&料理カロリーブックー早わかりインデックス』 主婦の友社編〔貴堂明世〕〔監修〕 主婦の友社 2014年10月刊
950点の食材と料理のカロリーを掲載、外食の賢い食べ方や、料理のおすすめの組み合わせも見やすいカラー写真で紹介しています。

『10分で十分筋トレ』 日本放送出版協会編 久野譜也監修・指導 日本放送出版協会 2006年3月刊
10分間でできる筋トレを、初級者、中級者、上級者別に合わせて10種類紹介。大きな写真で見やすい作りになっています。なかなか効果の見えにくい筋トレも、活動量計を使えば効果が目に見えることうけあいです。

『東京（ぶらっと散歩コース）』 昭文社 2011年4月刊
東京のお散歩コースを8つのテーマごとに合計36種類紹介。コースマップは見やすく、消費カロリー、歩数、所要時間、距離も掲載されています。
この本は23区が中心ですが、多摩中心のウォーキングの本も図書館には所蔵しています。

その他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！

