

# カロリーのブックリスト

※資料は貸出中の場合があります

## 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&料理カロリーブッカ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。

『動いてやせる！消費カロリー事典ー1日の生活で減らせるカロリー量がひと目でわかる！ー』 田中茂穂監修 成美堂出版 2010年4月刊  
日常生活の中の様々な動作を各項目に分けて、約600種類ピックアップし、それぞれの消費カロリーがひと目でわかるようにまとめた本です。摂取カロリーばかりについて目が行がちですが、消費カロリーに注目した一冊です。

『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。

他館の資料や貸出中の資料は予約をすることができます。

どうぞご利用ください！

