



# アンチエイジングの ブックリスト



講座テーマ：「女性のためのアンチエイジング」

## 『健康に老いるー老化とアンチエイジングの科学ー』

後藤佐多良著 東京堂出版 2012年11月刊

老化とアンチエイジングの真偽を科学的に解説しています。老いのメカニズムや老化を遅らせるためのサプリメントやホルモンの紹介などについて詳しく述べられ、健康に老いるための方法を提示しています。

## 『ビタミン・ミネラル速効事典ー新しい考え方ー』 吉川敏一著 土屋書店 2009年5月刊

現代社会で不足しがちなビタミンとミネラル。13種類のビタミンと16種類のミネラルについて不足時の症状や推奨摂取量、多く含まれる食品を詳しく解説しています。表や図も多く、わかりやすくまとめられた1冊です。資料作りの参考にどうぞ。

## 『ミネラルの働きと人間の健康ー糖尿病、認知症、骨粗しょう症を防ぐー』

渡辺和彦著 農山漁村文化協会 2011年9月刊

元気に長生きするには欠かせないミネラルの最新研究を紹介しています。数々の研究をもとに結果を考察しています。上記資料より上級者向けで講師の方の参考資料としてお使いいただけます。

## 『「食」を変えれば人生が変わる』 山田豊文著 河出書房新社 2009年5月刊

健康な体を手に入れるための食の改善法を提示しています。日本食の重要性を説いていますが、その中に含まれるミネラルを特に重要視しています。ミネラルを摂取しやすい食品群をあげ、普段の食事からアンチエイジングを実践する方法が分かります。



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！

