



としょてんじ
図書展示

しょく けんこう 食と健康の本展

としょかん ほんいがい さまざま せだい ひと む けんこう うんどう かん ほん しょく かん
図書館では、このリストの本以外にも、様々な世代の人に向けて、健康や運動に関する本、食に関
する本を多数、提供しています。リクエストもできますので、ぜひ、ご利用くださいね!

てんじきかん へいせい ねん がつ にち きん へいせい ねん がつ にち すい
展示期間：平成29年11月17日(金)から平成30年1月17日(水)まで

おおさかしりつこのはなとしょかん
大阪市立此花図書館

〒554-0014 大阪市此花区四貫島 1-1-18 でんわ 06-6463-3463

大阪市立図書館ホームページ <http://www.oml.city.osaka.lg.jp> 此花図書館のページへはトップページ右側のリンクから入れます

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0014366983	和食のえほん(たのしいちしきえほん)	江原 絢子/監修	PHP研究所	2017.9	383	978-4-569-78689-6
0014328800	口から食べる幸せを守る -生きることは食べる喜び-	小山 珠美/著	主婦の友社	2017.7	491	978-4-07-423539-1
0012530988	人体のしくみ(ニュートンムック)		ニュートンプレス	2012.6	491	978-4-315-51937-2
0013397674	腸内細菌と共に生きる -免疫力を高める腸の中の居候-	藤田 紘一郎/著	技術評論社	2015.2	491	978-4-7741-7117-3
0011609595	NHKためしてガッテン病気のしくみがわかる事典 -気になるカラダの悩みを図解で解決!	NHK科学・環境番組部/編	大泉書店	2008.3	492	978-4-278-04263-4
0011736457	覚えておこう応急手当 -小さなけがの手当から命を救うAEDまで-(ビジュアル版新体と健康シリーズ)	加藤 啓一/監著	少年写真新聞社	2008.10	492.2	978-4-87981-273-5
0011714816	元気がでるツボの本 -肩こり、腰痛、疲れ目...気になる症状をツボでらくらくケア-(オレンジページムック)		オレンジページ	2008.10	492.5	978-4-87303-584-0
0014181581	「筋肉」「骨」「歯」「認知症」の最新対策 -全身の老化を防ぐカギ!-(生活シリーズ)	「きょうの健康」番組制作班/編	主婦と生活社	2016.10	493.1	978-4-391-63877-6
0012795682	糖尿病にならないための本(TJ MOOK)	牧田 善二/監修	宝島社	2013.9	493.1	978-4-8002-1518-5
0013907715	「ぴんぴん老後」と「寝たきり老後」の分かれ道!(中公ムック 30)		中央公論新社	2015.12	493.1	978-4-12-800117-0
0013558927	ロカボバイブル -おいしく、楽しく食べて、健康に-	食・楽・健康協会/編	幻冬舎	2015.7	493.1	978-4-344-02785-5
0012355412	疑問解消!高血圧 -なぜ下がらない?どう下げる?-(生活実用シリーズ)	苅尾 七臣/監修	NHK出版	2011.9	493.2	978-4-14-199118-2
0012357187	足腰にすごくいい!ロコモ体操 -「ながらトレーニング」で老化を防ぐ-	中村 耕三/著	PHP研究所	2011.9	493.6	978-4-569-79831-8
0012154233	寝たきりを防ぐ!ロコモ体操 -つまずいたり、転んだりしないために-(生活実用シリーズ)	中村 耕三/監修	日本放送出版協会	2010.10	493.6	978-4-14-187081-4
0014118378	拒食症と過食症の治し方 -イラスト版-(健康ライブラリー)	切池 信夫/監修	講談社	2016.6	493.7	978-4-06-259804-0
0012353340	睡眠の病気 -不眠症・睡眠時無呼吸・むずむず脚-(別冊NHKきょうの健康)	内山 真/総監修	NHK出版	2011.9	493.7	978-4-14-794158-7
0012410540	頭痛に負けない暮らし方(MAGAZINE HOUSE MOOK)	清水 俊彦/監修	マガジンハウス	2012.1	493.7	978-4-8387-8684-8
0012558215	みんなのうつ -うつ病かなと思ったら-(ウィズシリーズ)	大野 裕/監修	クリエイツかもがわ	2012.7	493.7	978-4-86342-092-2

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0013409604	ウイルスと感染症 -エボラ出血熱, デング熱, 新型インフルエンザ...世界を震撼させるパンデミック-(ニュートンムック)		ニュートンプレス	2015.2	493.8	978-4-315-52009-5
0014123534	赤ちゃんのスキンケアがよくわかる本 -これが最新-(主婦の友生活シリーズ)	杉山 剛/監修	主婦の友社	2016.7	493.9	978-4-07-416054-9
0012726304	アレルギーの子どものための健康レシピ -抗アレルギー食は健康長寿食!	高畑 康子/著	ペガサス	2013.5	493.9	978-4-89332-063-6
0013831368	アレルギー特定原材料27品目不使用アレンジレシピ -みんなでたべるとおいしいよ!-(OAK MOOK 580)	河村 郁奈子/著	オークラ出版	2015.11	493.9	978-4-7755-2466-4
0012761637	あんしん!おいしい!かめさきこども・アレルギークリニックのおうちごはん -アトピー、アレルギー	亀崎 佐織/著	幻冬舎(発売)	2013.6	493.9	978-4-344-97665-8
0011601372	知っておきたい子どものアレルギー 1 アトピー性皮膚炎・じんましん	向山 徳子/監修	汐文社	2008.2	493.9	978-4-8113-8441-2
0011624149	知っておきたい子どものアレルギー 2 ぜんそく・花粉症	向山 徳子/監修	汐文社	2008.3	493.9	978-4-8113-8442-9
0011559835	知っておきたい子どものアレルギー 3 食物・その他のアレルギー	向山 徳子/監修	汐文社	2007.12	493.9	978-4-8113-8443-6
0012996310	食物アレルギーのすべてがわかる本 -イラスト版-(健康ライブラリー)	海老澤 元宏/監修	講談社	2014.5	493.9	978-4-06-259782-1
0011718565	がんで「困った」ときに開く本 -Q&Aで270の「困った」に即回答!-(週刊朝日MOOK)		朝日新聞出版	2008.9	494.5	978-4-02-274526-2
0012223746	女性の大敵!足のトラブル解消術(生活実用シリーズ)	塩之谷 香/監修	NHK出版	2011.2	494.6	978-4-14-187096-8
0012457683	股関節の痛み -変形性股関節症の治療がよくわかる-(別冊NHKきょうの健康)	杉山 肇/総監修	NHK出版	2012.3	494.7	978-4-14-794160-0
0011478738	ひざの痛み -あなたに合った治療がわかる-(別冊NHKきょうの健康)	守屋 秀繁/総監修	日本放送出版協会	2007.9	494.7	978-4-14-794146-4
0012477952	美容トラブルにさようなら -キレイ&アンチエイジングの基本-(ブックレットシリーズ 80)	日本美容医療協会/監修	全国消費生活相談員協会	2012.1	494.7	
0012126699	40歳から意識したい、女性ホルモンの力。(MAGAZINE HOUSE MOOK)		マガジンハウス	2010.9	495	978-4-8387-8605-3
0012750860	40歳からの女性の不調にやさしく効く漢方の本	松村 圭子/著	日東書院本社	2013.6	495	978-4-528-01898-3
0012577977	不安解消!めまい -あなたに合った対策がわかる-(生活実用シリーズ)	池園 哲郎/監修	NHK出版	2012.9	496.5	978-4-14-199147-2
0013923794	めまい難聴も同時に楽になる「耳鳴り」を自力で改善するとおき50の方法(主婦の友生活シリーズ)	主婦の友社/編	主婦の友社	2016.1	496.5	978-4-07-403809-1

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0012911528	絵で見てわかる入れ歯のお悩み解決! -「入れ歯だって、おいしく食べたい!!」に答えます- 歯の「四大不安」解消読本(R60の教科書)	山田 晴子/著	女子栄養大学出版部	2014.2	497	978-4-7895-4744-4
0012167145		川畑 著洋/著	講談社	2010.10	497	978-4-06-295105-0
0014314373	かかりつけ医は選ぶ時代 -簡単!お医者さん見極めテクニック!!-	土山 智也/著	北國新聞社	2017.5	498.1	978-4-8330-2099-2
0014006266	歩き方とストレッチ -アンチエイジングウォーキング-	古藤 高良/著	滋慶出版/つちや書店	2016.2	498.3	978-4-8069-1539-3
0012435284	一生歩ける!カラダづくり	伊藤 和磨/著	日本文芸社	2012.1	498.3	978-4-537-20959-4
0012162253	からだのこと。2010秋(GAKKEN HIT MOOK)		学研マーケティング(発売)	2010.10	498.3	978-4-05-606102-4
0014181575	“筋力アップ”で健康 -今からでもできる!「動けるカラダ」づくり-(別冊NHKきょうの健康)	石井 直方/総監修	NHK出版	2016.11	498.3	978-4-14-794176-1
0012162341	ぐっすり眠れる本(Odein Mook 73)	村田 朗/監修	青空出版	2010.10	498.3	978-4-87276-574-8
0011056448	決定版デトックス -体にたまった「毒」をとり除く!-(生活シリーズ)	本部 千博/監修	主婦と生活社	2005.10	498.3	9784391621280
0012206058	こんな生活習慣で、病気にならない。 (MAGAZINE HOUSE MOOK)		マガジンハウス	2011.1	498.3	978-4-8387-8632-9
0014205662	自律神経を整える健康の知恵袋 -慢性的な不調はこうして治す!-(主婦の友生活シリーズ)	里見 英子/監修	主婦の友社	2016.12	498.3	978-4-07-419118-5
0012051111	図解四季のヨーガ -和の身体と心のために-(講談社の実用BOOK)	相賀 敬子/著	講談社	2010.3	498.3	978-4-06-299710-2
0013198372	ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング -図解でよくわかる!-	西田 潤子/監修	KADOKAWA	2014.9	498.3	978-4-04-066974-8
0014265907	龍村式指ヨガ健康法 -いつでもどこでも手軽に出来る!-	龍村 修/著	日貿出版社	2017.3	498.3	978-4-8170-7041-8
0013381732	ちょっと具合のよくないときの体操 -病院に行くほどじゃないけど、からだの不調を感じるとき	清水 聖志人/監修	日東書院本社	2014.12	498.3	978-4-528-01270-7
0012357181	どこでもできるはじめての瞑想 -ココロもカラダもすっきり元気になる!-	宝彩 有菜/著	イースト・プレス	2011.9	498.3	978-4-7816-0649-1
0012828298	100歳まで歩ける脚づくり(病院で治す・自分でよくするシリーズ 別冊)	林 泰史/著	メディカルトリビューン	2013.10	498.3	978-4-89589-433-3
0012058751	病気知らずの歩くだけ健康法 -東大式ウォーキングで正しく歩こう!-(COSMIC MOOK)	大谷 勝/監修	コスミック出版	2010.5	498.3	978-4-7747-5325-6
0012955130	街歩きポールウォーキング -筋バランスを整え、腰痛・ひざ痛に効く-	安藤 邦彦/著	主婦の友社(発売)	2014.5	498.3	978-4-07-293730-3
0011577582	やさしいヨガはじめての一步 -ココロと体に効く-	久文 明子/[著]	近代映画社	2008.2	498.3	978-4-7648-2165-1

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0014109805	新しい糖質量ハンドブック -糖質量・カロリー・たんぱく質・脂質・塩分-(EIWA MOOK)	板垣 好恵/監修	英和出版社	2016.6	498.5	978-4-86545-327-0
0014063056	油はすごい。-人気管理栄養士が教える、体を守る油のとり方-	足立 香代子/著	毎日新聞出版	2016.3	498.5	978-4-620-32367-1
0011966279	NHKためしてガッテン病気にならない健康食の「超」基本(生活シリーズ)	NHK科学・環境番組部/編	主婦と生活社	2009.11	498.5	978-4-391-62836-4
0014106598	美味しく改善ハーブ&スパイス薬膳 -カラダを整える食材の便利帳-(コツがわかる本)	田村 美穂香/監修	メイツ出版	2016.5	498.5	978-4-7804-1590-2
0014177589	おうちで作る介護食クッキング入門 -かんたんおいしい!-	齋藤 郁子/編著	日本医療企画	2016.9	498.5	978-4-86439-489-5
0012845232	おうちでできるえんげ食(ナース専科BOOKS)	板垣 卓美/解説	インプレスコミュニケーションズ(発売)	2013.11	498.5	978-4-8443-7596-8
0012928525	おからのチカラ -食べて効く!日本の伝統美容食-	家村 マリエ/著	竹書房	2014.3	498.5	978-4-8124-9920-7
0014105412	からだによいオイル -健康と美容をかなえる油の教科書-	井上 浩義/著	慶應義塾大学出版会	2016.5	498.5	978-4-7664-2305-1
0011580398	体の中からきれいになるレシピ74 -健康マクロビオティック料理-(クロワッサンちゃんと役立つ実用の本)	マガジンハウス/編	マガジンハウス	2008.1	498.5	978-4-8387-1844-3
0011701677	Q&Aでわかるおとなの食育新常識100 -もう食情報のウソにだまされない!-	若村 育子/著	主婦の友社	2008.9	498.5	978-4-07-262480-7
0013012292	子育てハッピーアドバイス笑顔いっぱい食育の巻	松成 容子/著	1万年堂出版	2014.6	498.5	978-4-925253-78-9
0012416082	子どもに食べさせてはいけない50品目 -ママのための安心・安全な食材選び-(主婦の友ベストBOOKS)	食ナビ実行委員会/編	主婦の友社	2012.1	498.5	978-4-07-281298-3
0014361851	最新早わかりインデックス食材&料理カロリーブック	主婦の友社/編	主婦の友社	2017.9	498.5	978-4-07-425834-5
0014143277	在宅介護の「食」に困ったら読む本 -元気と幸せのために何をどう食べるか-(B.B.MOOK)		ベースボール・マガジン社	2016.7	498.5	978-4-583-62460-0
0012933971	塩と砂糖と食品保存の科学(B&Tブックス)	食品保存と生活研究会/編著	日刊工業新聞社	2014.3	498.5	978-4-526-07237-6
0012006104	シニアの楽々元気レシピ(別冊NHKきょうの料理)	本多 京子/監修	日本放送出版協会	2010.2	498.5	978-4-14-646226-7
0011576718	食事バランスガイド -だれでもわかる・だれでも使える-(健康双書)	早渕 仁美/著	農山漁村文化協会	2008.1	498.5	978-4-540-07263-5
0012460304	女子栄養大学栄養クリニックきれいにやせるダイエットスープ	林 昌子/著	ベストセラーズ	2012.3	498.5	978-4-584-13387-3
0012510736	女子栄養大学のダイエット弁当 -おなかいっぱい食べても太らない!500kcalで大満足!-	女子栄養大学栄養クリニック/監修	世界文化社	2012.5	498.5	978-4-418-12305-6

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0014219752	新・玄米の食べ方 -からだも心も幸せになる古代餅-	山川 瑞穂/著	KADOKAWA	2016.12	498.5	978-4-04-068724-7
0014122067	0~5歳子どもの味覚の育て方 -毎日のごはんで、心・からだ・味覚の発達を促す-	とけいじ 千絵/著	日東書院本社	2016.6	498.5	978-4-528-02104-4
0012588072	大豆ミートDEダイエット -お肉の代わりになる大豆ミートを知っていますか?-	木下 あおい/[著]	TBSサービス	2012.9	498.5	978-4-904345-33-7
0011737658	食べて元気になる漢方ごはん	水嶋 丈雄/解説	信濃毎日新聞社	2008.10	498.5	978-4-7840-7088-6
0012651766	食べてやせるスープ -おいしく食べて、太らない身体を作る。-(エイムック 2520)	浜田 陽子/料理	ニ出版社	2012.12	498.5	978-4-7779-2564-3
0014178365	糖質早わかり -炭水化物や食物繊維の量もひと目でわかる-(FOOD&COOKING DATA)	牧野 直子/監修・データ作成	女子栄養大学出版部	2016.10	498.5	978-4-7895-0218-4
0014253155	どうして野菜を食べなきゃいけないの? -こども栄養学-	せのお しんや/絵	新星出版社	2017.2	498.5	978-4-405-07240-4
0012105931	毒出し「黒豆」ダイエット・レシピ -ニキビや宿便を一掃する!2週間プログラム-	黒豆ダイエット研究会/著	ソフトバンククリエイティブ	2010.7	498.5	978-4-7973-6096-7
0014197350	発酵食レシピ -健康にもっと効く食べ方がわかる-(TJ MOOK)	小林 弘幸/[ほか]監修	宝島社	2016.11	498.5	978-4-8002-6181-6
0014113085	聘珍樓のいちばんやさしい薬膳 -薬食同源で体を養う-	聘珍樓薬膳部/著	PHP研究所	2016.6	498.5	978-4-569-83376-7
0012737650	ヘルシードリンク全書 -カラダにおいしい!!キレイに効く!	検見崎 聡美/著	世界文化社	2013.6	498.5	978-4-418-13319-2
0011447287	マクロビオティック、はじめました	オーガニックベース/編	アспект	2007.7	498.5	978-4-7572-1381-4
0012022046	免疫力が上がる食べ方 -さっとできて、おいしい!!-(MAGAZINE HOUSE MOOK)	浜内 千波/著	マガジンハウス	2010.3	498.5	978-4-8387-8584-1
0011970801	やせにくくなった人の伊達式食べやせダイエット(ORANGE PAGE MOOK)	伊達 友美/監修	オレンジページ	2009.12	498.5	978-4-87303-670-0
0014073464	やせる糖質オフレシピ2週間プログラム -ボリュームたっぷり満腹献立&おかず-	大越 郷子/著	西東社	2016.5	498.5	978-4-7916-2463-8
0011644426	やっぱり美味しい!!自然食のおやつ(あなたもできる「食育」)	五来 純/著	アートヴィレッジ	2008.4	498.5	978-4-901053-65-5
0012442798	ゆる薬膳。 -食べ方を変えればキレイ&元気になる-	池田 陽子/著	日本文芸社	2012.1	498.5	978-4-537-20968-6
0012968022	夜9時からの簡単おいしいダイエット・レシピ -ミシュラン1つ星に輝いたシェフが教える-	堀江 純一郎/著	PHP研究所(発売)	2014.5	498.5	978-4-569-81822-1
0012433708	若返り食堂 -50歳を超えても30代に見える人の食の習慣術-	南雲 吉則/著	PHP研究所	2012.1	498.5	978-4-569-80195-7
0012346286	わが子からはじまる食べものと放射能のはなし(クレヨンハウス・ブックレット 002)	安田 節子/著	クレヨンハウス	2011.8	498.5	978-4-86101-196-2

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0012235615	漢方薬の選び方・使い方 -健康保険が使える-	木下 繁太郎/著	土屋書店	2011.2	499.8	978-4-8069-1150-0
0013375918	簡単みそづくりからはじめるカラダがよるこぶ魔法のこうじレシピ	真藤 舞衣子/著	平凡社	2014.12	596	978-4-582-83677-6
0011776880	小林カツ代の食育のえほんいただきますごちそうさま	小林 カツ代/著	合同出版	2008.12	596	978-4-7726-0445-1
0013024023	こんなに使える手作りコチュジャン -麹&唐辛子パワーで免疫力、代謝アップ!-	な すんじゃ/著	家の光協会	2014.7	596	978-4-259-56441-4
0013523240	シニア夫婦のかたん健康ごはん -ラクラクおいしい12品で栄養も満点!-	岩崎 啓子/料理	学研マーケティング(発売)	2015.6	596	978-4-05-800478-4
0014008423	女子栄養大学栄養クリニックの減塩ぐせがつくレシピ143 -計量をルーティンにするだけで効果は知らず知らずに出てくる-(健康Cooking)	女子栄養大学栄養クリニック/監修	主婦の友社	2016.2	596	978-4-07-413943-9
0012858675	ホテルシェフと大学病院の管理栄養士が考えたおいしい!塩分ひかえめ「マイしおレシピ」	愛媛大学医学部附属病院栄養部/編	PHP研究所(発売)	2013.12	596	978-4-569-81638-8
0012855801	毎日オリーブオイル -これ1本で、ジュースからおもてなしまで-	毎日オイル研究所/著	径書房(発売)	2013.12	596	978-4-906907-01-4
0012866406	みそ汁レシピ100 -1杯で確実に健康力アップ!-(食べてすこやかシリーズ)	検見崎 聡美/著	主婦の友社	2014.1	596.2	978-4-07-293321-3
0012703661	おいしいマクロビオティックレシピ -玄米菜食レストラン「穀物菜館」がつくる-	島村 はる代/著	誠文堂新光社	2013.3	596.3	978-4-416-61340-5
0014168053	地豆の料理 -食卓に並べやすい日本の在来豆アイデアレシピ100-	伊藤 美由紀/著	誠文堂新光社	2016.9	596.3	978-4-416-71623-6
0012449761	デトックス・ベジ事典 -野菜を食べて、やせてきれいに!-	庄司 いずみ/著	主婦の友社	2012.3	596.3	978-4-07-281447-5
0013024550	豆乳レシピ -日本豆乳協会公認-(生活シリーズ)	日本豆乳協会/監修	主婦と生活社	2014.7	596.3	978-4-391-63627-7
0014247082	はじめてのおいしいマクロビオティックごはん220 -穀物 野菜 豆 海草-(実用No.1)	石澤 清美/料理	主婦の友社	2017.2	596.3	978-4-07-422586-6
0012776153	初めての大麦レシピ -からだの中から美しく-	麦のいしばしSmile Beauty/編	海鳥社(発売)	2013.7	596.3	978-4-87415-888-3
0014240820	ベジヌードル -ヘルシーにやせるグルテンフリーの野菜めん-	村山 由紀子/著	主婦と生活社	2017.1	596.3	978-4-391-14973-9
0011523226	中高年から足腰力をつける本 -筋トレ/ストレッチ ウォーキング-	石井 直方/監修	主婦と生活社	2007.11	780	978-4-391-13517-6
0011779452	かんたんストレッチ百科140 -体を伸ばせばやせる!健康になる!-(PHPビジュアル実用)	萱沼 文子/著	PHP研究所	2009.1	781	978-4-569-70292-6
0011621002	中高年のための「体を動かす」簡単運動メニュー -体力をアップし内臓脂肪を減らす-(セレクトBOOKS)	松葉 育郎/監修	主婦の友社	2008.4	781	978-4-07-260008-5

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0011246839	寝たきりにならないシニアの基本ストレッチ - 曲げて伸ばして心と体の若返り!	萱沼 文子/著	PHP研究所	2006.8	781	4-569-65424-X
0014076038	100歳まで動ける「おはよう」あとのしゃっきり! 体操	中野 ジェームズ修一/著	ポプラ社	2016.4	781	978-4-591-14989-8
0012313119	「ラジオ体操」でからだが若返る! -誰でもできるかんたん健康法-(洋泉社MOOK)	湯浅 景元/監修	洋泉社	2011.7	781	978-4-86248-727-8
0012791370	ロコモにならないワン・ツー・スリー運動	三矢 八千代/著	ルックナウ	2013.8	781	978-4-8004-0052-9