

親子で学ぼう

食育と生活習慣病とがん



関連資料リスト

吹田市立図書館発行
2023年11月

★食とからだ

498.5//フド	フードリテラシーを高めよう!	下野 房子 吉田 幸子/著	大修館書店 2022年
健康を育むための基本となる「食」についての基礎知識が、図やイラストを用いてわかりやすく解説されています。章のタイトルが「ヒトの体をつくっているものは何?」「魚を食べると何がいいの?」など質問形式になっていて、解説の前にずばり回答があるのもわかりやすいです。			
498.56//シヨ	消化・吸収・代謝と栄養素のすべてがわかる イラスト図鑑	ニュートリション ケア編集室/編	メディカ出版 2020年
体に取り込んだ栄養素がどのように体に機能するのか。豊富な図で臓器の構造やはたらきが解説されています。又、ビタミンや食物繊維、ミネラルのはたらきの章では、イラストを用いてわかりやすく図解されています。			

★食育

498.5//シヨ	食卓で育む伸び力	食育ずかん /編・著	朝日学生新聞社 2019年
早食いをストップさせる方法や、カルシウムを効率よくとれる組み合わせなど、毎日の食卓で「食べる力」を育てるヒントが満載の1冊。各季節に食べたい旬のものの保存方法や選び方、親子で作れる簡単レシピなども載っています。			
596//サン	3歳から始めるお料理レッスン 1	青空キッチン/著	海竜社 2020年
3歳からつくれる、簡単・早い・おいしいご飯のレシピが紹介されています。レシピごとに、どんなことが学べるかの食育ポイント、子どもへの語りかけのポイントなども載っており、親子で楽しくお料理できます。			
374.97//コド	子どもが作る弁当の日	城戸 久枝/著	文藝春秋 2020年
子どもが自分で自分のお弁当を作って学校に持っていく「弁当の日」。その提唱者を含め、この取り組みに関わった大人と子どもに一年間取材した記録。自分が食べるものを自分で作るという事の大切さが伝わります。			

★栄養について

498.55//ナニ	なにをどれだけ食べたらいいの? 第5版	香川 明夫/監修	女子栄養大学 2022年
食品を栄養素の特徴別に4つのグループに分けた「四群点数法」について、わかりやすく解説。1点あたりの重量(g)は写真で示されており、一目瞭然です。朝・昼・夜の献立レシピも掲載。監修は、女子栄養大学学長です。			

498.55//ハチ	八訂 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 2023年
日本食品標準成分表2020年版(八訂)から食品数、栄養成分が日常的によく使うものに絞り込まれており、使いやすくなっています。又、料理編ではエネルギーオフのコツやレシピも載っています。			

★生活習慣病について

493.18//マル	まるごとわかる!生活習慣病	坂根 直樹/著	南山堂 2018年
医療従事者向けですが、学生も対象としている入門書なので、図解が多くわかりやすい1冊です。各章では、トピックの説明、検査・診断、治療と解説が進んでいき、各項ごとにポイントが書いてあり理解が深まります。			
493.18//カク	確実に生活習慣病を防ぐ方法と食事	工藤 孝文 工藤 あき/監修	辰巳出版 2020年
救急病院での勤務経験で、病気を予防することの大切さを痛感した医師が、生活習慣病の知識、予防のための食事術、運動法が解説しています。巻末には、管理栄養士考案の生活習慣病予防レシピが掲載。			
491.3//エヌ	NHK出版 不調を食生活で見直すためのからだ大全	池上 文雄 櫻村 亜希子 ほか/監修	NHK出版 2020年
人間の体の仕組みを軸に、よく起こる症状の説明や日々の生活での心がけ、人間ドックの目的や検査数値などが解説されています。症状改善や免疫力アップなどのレシピも多数紹介されています。			

★子どもむけ

K498	明日から身につけたい生活習慣	親野 智可等 /監修	新興出版社啓林館 2023年
睡眠、運動、食事など健康的な生活習慣と、時間管理、整理整頓などの基本的な生活習慣が、マンガと共に説明されています。親子で取り組めるワークつき。			
K498	食生活パーフェクトブック	上西 一弘/監修	少年写真新聞社 2019年
朝ごはんを食べない、野菜を食べない…と、こうなっちゃうかも!どうしてそうなるのか、そうならないためにはどうしたらよいか、食生活を見直してみるきっかけになる本です。			
K374	そうだったのか!給食クイズ100 I 栄養・献立・食材編	松丸 奨/監修	フレーベル館 2019年
給食は子どもが元気ですごせるように、考えて作られています。そんな給食のQ&Aを通して、栄養や食習慣について知ることができる1冊。巻末に食事バランスガイドについての説明あり。			
えほん	サンドイッチサンドイッチ	小西 英子/さく	福音館書店 2008年
サンドイッチ さあ つくろう!レタス、トマト、チーズときたら、つぎは何をのせようかな?食材がいきいきと描かれていて、とてもおいしそうです。できあがる過程がみえるので、食への興味がわいてくる絵本です。			