



# 食事とくすり



## 関連資料リスト

吹田市立図書館発行  
2024年4月

### ★健康的な食事について

493.18//カク	<a href="#">確実に生活習慣病を防ぐ方法と食事</a>	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、運動法を解説。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されています。			
498.58//ツカ	<a href="#">疲れ知らずで病気にならない名医が教える科学的に正しい食べ合わせ</a>	大谷 義夫 赤石 定典/著	KADOKAWA 2019年
好きなものを食べてOK!食べ合わせに着目した医師による食事の指南書です。血糖値や高血圧の改善、疲労回復や睡眠の質向上など、健康力を高める食べ合わせや食べ方のコツが分かります。			
498.58//ビヨ	<a href="#">病気を防ぐ!改善する!「食べ方」事典 正しく上手に栄養をとる最新情報&amp;102レシピ</a>	「きょうの健康」番組制作班 主婦と生活社ライフ・プラス編集部/編	主婦と生活社 2018年
糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病などの生活習慣病の基礎知識を押さえた上で、それらを予防・改善する食べ方や薬の服用方法について、わかりやすい図でまとめられています。成分がわかるレシピもカラーページで掲載。			

### ★糖尿病の方のための食事

493.12//トウ	<a href="#">糖尿病レシピ12週間 おいしいかんたん作りおき</a>	中尾 俊之/医学監修 金澤 良枝/栄養監修 岩崎 啓子/料理	ナツメ社 2023年
おいしく続けられる、バラエティ豊かな12週間分の献立を提案。レシピだけでなく、週毎の買い物リストや作りおきのおかずも掲載されており、とても活用しやすいレシピ集です。糖尿病のための食事療法についても解説されています。			
493.12//ジュ	<a href="#">順天堂大学医学部附属順天堂医院が教える 毎日おいしい糖尿病レシピ420 最新改訂版</a>	河盛 隆造 高橋 徳江/監修	Gakken 2023年
毎日続けられる7つのポイントに沿った420ものレシピを掲載。難しい食材はなく、いつもの食材や調味料で作る事ができるメニューが紹介されています。監修は、順天堂大学名誉教授と順天堂大学医学部附属浦安病院栄養科課長。			

### ★腎臓病の方のための食事

494.93//イシ	<a href="#">医師と管理栄養士が考えた おいしく食べる腎臓病の安心レシピ</a>	星 穂奈美/著 長浜 正彦/監修	新星出版社 2023年
塩分、たんぱく質、カリウムをそれぞれ制限されている場合や腎機能のレベルごとの食事のとり方、献立の考え方などを網羅した腎臓病で悩む全ての人に向けたレシピ集です。食品成分表もついており、非常に便利です。			
494.93//ジン	<a href="#">腎臓病の献立 腎臓を守る1か月献立と簡単レシピ</a>		オレンジページ 2023年
腎臓病の基礎知識や食事の仕方を詳しく紹介。低たんぱく&塩分控えめなのにおいしいレシピと1か月分の献立を活用し、栄養計算いらずで無理なく続けられる食生活を実現します。なお、レシピはステージG3aを目安としています。			

## ★薬膳・食薬

498.58//マイ	<a href="#">新版 毎日使える薬膳&amp;漢方の食材事典 身近な食材229種+生薬40種の効能と食べ合わせがわかる!</a>	阪口 珠未/著	ナツメ社 2022年
この事典では、食材ごとにその効能や効果的な食べ合わせが紹介されています。また身近に手に入る食材で体の症状や季節に応じ、かんたんに作れる薬膳レシピも掲載しています。全ページがカラーなので、写真やイラストがとても見やすくなっています。			
498.58//クス	<a href="#">クスリごはん ゆるゆる漢方</a>	櫻井 大典/監修 ねこまき/絵 リベラル社/編集	リベラル社 2019年
疲労やアレルギー、生活習慣病などを10章に分け、それぞれの分類で様々な症状や漢方の考え方に基づく体質に合わせた効果的な食材やレシピを紹介しています。章ごとにマンガがあり、どんな場面で食べているかのイメージができます。食材別、体質別の索引もついており、作りたいときにすぐ調べられます。			
498.58//クミ	<a href="#">組み合わせ食薬 すっきりしない不調を改善</a>	大久保 愛/著	WAVE出版 2022年
食薬についての考え方や基礎知識をおさえたうえで、季節ごとに旬の食材を組み合わせた不調を改善するレシピを紹介します。簡単に作りやすいものばかりで、効能に関するコラムが一つずつ添えられているため、読物としても充実しています。不調別、食材別など7つの逆引きリストもあり、その時々合ったレシピを自在に調べられる点もおすすめです。			

## ★薬の飲み合わせ/相互作用について

R498.5//ケン	<a href="#">健康食品・サプリ&lt;成分&gt;のすべて ナチュラルメディスン・データベース日本対応版 [2022]第7版</a>	日本医師会/ [ほか]総監修	同文書院 2022年
約1200の原材料・成分について、科学的根拠に基づいた情報を掲載。安全性、有効性、医薬品や他の健康食品等との相互作用、使用量の目安などが記載されています。第6版から3年を経てアップデート。			
491.5//ケン	<a href="#">健康食品・サプリメント 医薬品との相互作用事典 2017-2018</a>	日本医師会/ [ほか]総監修	同文書院 2017年
医薬品に加えてサプリメントを飲むことで医薬品の効力が増強・減弱する相互作用という現象をご存知ですか。この事典では、薬と健康食品やサプリの相互作用を薬の種類ごとに引くことができます。(こちらを改題、巻次を継承した最新版『健康食品・サプリメントと医薬品との相互作用事典』は千里山・佐井寺図書館にあります。館内閲覧のみのご利用となります。)			
491.5//ハイ	<a href="#">ハイリスク薬とサプリメントの相互作用ハンドブック</a>	梅田 悦生 堀 美智子/編著	南江堂 2018年
ハイリスク薬と健康食品・サプリメントの相互作用について解説した実践書です。医療従事者向けですが、薬の種類ごとに項目を設け、一つ一つの作用について表を用いて簡潔に説明されているので、調べやすくなっています。			
493.18//ノン	<a href="#">飲んでいる薬、多すぎませんか? 正しい薬の飲み方・減らし方</a>	秋下 雅弘/著	アートデイズ 2020年
複数の病院や診療所に通い、たくさんの薬を処方され、指示されるがままに飲み続けていることに不安を覚え始めた方におすすめの、正しい薬の飲み方の解説書です。症状ごとの効果や副作用、余計な薬の減らし方などが分かります。最後にQ&Aもついており、身近な疑問にも答えてくれます。			
498.5//ケン	<a href="#">健康食品・サプリメント知りたいことガイドブック Q&amp;Aでわかる正しい知識と選び方</a>	畝山 智香子/[ほか]著 医療経済研究/[ほか]編集企画	中央法規出版 2021年
現在「健康食品」として流通しているのは、「保健機能食品」ではないものが多数を占めるそう。このガイドブックには、健康食品やサプリメントの選び方や飲み方に関するQ&Aが掲載されています。色々な商品を試す前に知識とリテラシーを身につけ、健康被害の発生を防ぎましょう。			