

## インターネットで調べる

○国立研究開発法人 国立循環器病研究センターホームページ [国立研究開発法人国立循環器病研究センター]

<https://www.ncvc.go.jp>

「減塩食について」のページには、なぜ減塩が必要なのか、などの Q&A が掲載されています。

○かるしおプロジェクトホームページ [国立研究開発法人国立循環器病研究センター]

<https://www.ncvc.go.jp/karushio/>

「かるしおプロジェクト」のページには、かるしおレシピや認定商品などが紹介されています。

○e-ヘルスネット 栄養・食生活と高血圧[厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト]

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-002.html>

大阪公立大学大学院教授による、減塩について注意することが掲載されています。

○さあ、減塩！[日本高血圧学会]

[https://www.jpnh.jp/general\\_salt.html](https://www.jpnh.jp/general_salt.html)

JSH(日本高血圧学会)減塩食品リストが掲載されています。

○国循チャンネル [国立研究開発法人国立循環器病研究センター]

<https://www.youtube.com/channel/UChxLNIKxFMdpvw7VBPu7eyA>

国循で作成した活動やかるしおレシピ動画などを公開しています。

○かるしおクックパッド[国立研究開発法人国立循環器病研究センター]

<https://cookpad.com/kitchen/45725463>

国循で取組むかるしおレシピが紹介されています。

## パンフレットを探す

○かるしお通信

\* 所蔵: 健都ライブラリー

「塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の新しい考え方」を世界に広めるための国立循環器病研究センターが発信する専門情報誌です。

国立研究開発法人国立循環器病研究センターのご紹介

<https://www.ncvc.go.jp/hospital/>

「国民の健康と幸福のため」を基本理念とした高度専門医療研究センターです。循環器病に関する診断・治療・調査・研究および専門医療従事者の研修・育成を担っています。

吹田市立図書館パスファインダー

## 「減塩」

を調べる方へ



作成: 吹田市立健都ライブラリー

発行: 吹田市立図書館

監修: 国立循環器病研究センター

2024年3月

図書館での医療情報サービスの利用にあたっては、次の点にご留意ください。

- 図書館で入手できる資料・情報の提供のみを行います。
- 特定の治療法や医療機関を勧めるものではありません。
- 病気や薬に関する知識・情報は日々更新されます。  
図書館で提供できる情報がすべてではありません。
- 図書館司書は、医学の専門家ではないため、診断・治療の判断などはできません。
- 提供した資料・情報は、健康・医療についての知識を深める材料としてご活用ください。

吹田市立図書館ホームページアドレス

<https://www.lib.suita.osaka.jp/>



\*このパスファインダーでは吹田市立図書館でご利用いただける資料・データベースを紹介しています。

## キーワードを考える

調べたい事柄のキーワードを考えておくと、スムーズに調査が進められます。

例) 減塩、高血圧、食生活、健康法、食餌療法、治療栄養学、循環器病、腎臓病、料理、調味料、塩、薄味、だし など

## 本を探す

○棚を見て探す

減塩についての本は、主に 493.25(血圧・高血圧症)、498.58(治療栄養学・食事療法)、596(食品・料理)の棚にあります。他の棚にもありますので、お気軽に職員にお尋ねください。

○利用者用端末機で探す

図書館の利用者用端末機やホームページから資料を検索できます。事前に考えたキーワードをタイトルや一般件名の欄に入れて検索できます。検索結果が多すぎる時は、複数のキーワードで検索してください。

○窓口で相談する

吹田市立図書館全館で調べ物相談(レファレンス)を受け付けています。司書が調べ物をお手伝いいたします。

## 所蔵している本の一例

○『減塩のすべて 理論から実践まで』日本高血圧学会減塩委員会/編集(南江堂)2019年刊

食塩摂取と様々な病気との関係や減塩の実践、取組みを紹介しています。

○『ドクターうえしまの塩切り奮闘記』

上島弘嗣/著(ライフサイエンス出版)2021年刊

高血圧疫学の第一人者である先生が自らの体験や勉強になることを教えてください。

○『国循の厳選おいしい!!かるしおレシピ』国立循環器病研究センター/著(NHK出版)2021年刊

素材のおいしさを最大限に引き出す、おいしい減塩レシピが豊富です。

## 雑誌や論文を探す(データベース)

○医中誌 Web (医学中央雑誌刊行会)

医学・歯学・薬学・看護学及び関連分野の雑誌に掲載された論文に関する情報を収録。

\* 利用可能: 全館

○最新看護索引 Web (医学中央雑誌刊行会)

国内発行の看護および周辺領域の雑誌・紀要等に掲載された文献の中から看護の実践・研究・教育に関する文献情報を収録。

\* 利用可能: 健都ライブラリー

## 医療・健康情報についての新聞

○『週刊医学界新聞』(医学書院)

\* 所蔵: 健都ライブラリー

## 新聞記事を探す(新聞記事データベース)

○朝日新聞クロスサーチ

○産経新聞データベース

○毎索

○ヨミダス歴史館

\* 利用可能: 全館

○日経テレコン 21

\* 利用可能: 千里山・佐井寺図書館

## インターネットで調べる

インターネットは最新の情報や専門機関の情報を調べるのに適しています。インターネットは各図書館でご利用可能です。

\* 図書館ホームページのリンク集<医療・福祉>でも紹介しています。

○大阪府ホームページ[大阪府]

<https://www.pref.osaka.lg.jp>

「栄養・食生活に関すること」のページには、適塩チェックやV.O.Sメニュー(野菜、油、塩の量に配慮したヘルシーメニュー)について載っています。

○吹田市×国循「グルメな減塩!かるしお大作戦」[吹田市健康医療部健康まちづくり室]

<https://www.city.suita.osaka.jp/kenko/1018600>

[/1018612/1018613/1022459/index.html](https://www.city.suita.osaka.jp/kenko/1018612/1018613/1022459/index.html)

子供も大人も楽しく学べる食育を実施しています。