

生活習慣を見直そう

毎日元気に過ごしていくために、健康的な体をつくるヒントになる本を紹介します。
体づくりは日々の習慣から！少しずつチャレンジしましょう。

【健康的な食事】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	血糖値を下げる1か月献立	小林 まさみ／著	Gakken	2024. 6	4H/493. 123/コハ	0112699421
2	春夏秋冬疲れ取りごはん 心も体も軽くなる「食べ養生」大全	関口 絢子／著	KADOKAWA	2022. 1	4H/498. 583/キキ	0112431429
3	なにをどれだけ食べたらいいの？ バランスのよい食事ガイド	香川 明夫／監修	女子栄養大学出版部	2020. 3	4H/498. 55/ナニ	0112124070
4	2品おかずで塩分一日6g生活 シンプル献立だから続けられる	女子栄養大学栄養クリニック／監修	女子栄養大学出版部	2020. 3	/596/ニヒ	0112133142

【適度な運動】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
5	ロトレ・脚トレで“若返り”！老化のもと「フレイル」を防ぐ	飯島 勝矢／監修	NHK出版	2022. 3	4H/493. 185/ケフ	0112433910
6	体が生まれ変わる！階段筋トレ 運動生理学に基づく階段ボディメイク術	松尾 タカシ／監修	ナツメ社	2021. 7	4H/498. 3/カラ	0112342817
7	家でも外でも転ばない体を2カ月でつくる！寝たきりの大きな原因である転倒・骨折をこの方法で防ぐ	安保 雅博／著	すばる舎	2021. 2	4H/493. 185/アホ	0112244092
8	順天堂大学医学部健康スポーツ室式長生き部屋トレ 高血圧 高血糖 心臓疾患 生活習慣病を予防・改善	順天堂大学医学部附属順天堂医院健康スポーツ室／監修	文響社	2021. 2	4H/498. 3/シユ	0112244076
9	最高の歩き方 やせる！若返る！疲れにくくなる！	能勢 博／著	世界文化社	2020. 9	4H/498. 35/ノセ	0112185290

【良質な睡眠】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
10	無意識さんの力でぐっすり眠れる本	大嶋 信頼／著	ダイヤモンド社	2023. 6	4H/146. 8/オオ	0112597653
11	驚くほどぐっすり眠れる！1分熟睡ストレッチ	迫田 和也／著	PHPエディターズ・グループ	2021. 10	4H/498. 36/サコ	0112383840
12	熟睡の練習帳 不美人習慣を3日で整える	小林 麻利子／著	G. B.	2020. 11	4H/498. 36/コハ	0112203574
13	安眠したいあなたのためのやさしい睡眠講座	橋爪 あき／著	セルバ出版	2020. 8	4H/498. 36/ハシ	1111003966

【肥満の予防と改善】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
14	ゼロから知りたい！内臓脂肪の教科書 イラスト&図解	前川 智／著	西東社	2024. 5	4H/493. 125/マエ	0112694780
15	文系のための東大の先生が教える減量の科学 やさしくわかる！	佐々木 一茂／監修	ニュートンプレス	2024. 1	4H/493. 125/ソノ	0112646565
16	今日からはじめるメタボ&口コモ予防ノート	増子 佳世／著	大学教育出版	2021. 2	4H/493. 12/キヨ	1111159883

【アルコール・たばこ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
17	お酒・たばこ（10代からのヘルスリテラシー）	松本 俊彦／監修	大月書店	2024.10	T/493.156/オチ/	0112744648
18	はじめよう！薬剤師のための禁煙支援ガイド	日本禁煙学会／編	南山堂	2023.8	4H/498.32/ハツ/	1112046295
19	最近、飲みすぎてると思っている人のためのお酒の減らし方	成瀬 暢也／監修	ナツメ社	2022.12	4H/498.32/サイ/	0112520448
20	今日から減酒！お酒を減らすと人生がみえてくる	倉持 穰／著	主婦の友社	2022.5	4H/498.32/クラ/	0112458408

【歯の健康】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
21	人は「口」から老化する 一生自分の口で食べるためのセルフケア	照山 裕子／著	PHP研究所	2024.12	4H/497.9/テル/	0112763618
22	口腔トレーニング フレイルを予防して、美しく、健康に。	後藤 真由子／著	阿部出版	2024.8	4H/497.9/コト/	0112720404
23	美味しいと感じることこそ「生きる」の基本 いい食べ物+よく噛んで唾液分泌+消化吸収=健康長寿	中西 保二／著	評言社	2024.7	4H/497.9/ナカ/	1112229230
24	食事でムせない！飲み込みづらい声がかすれるセキ込む口が濁くを克服！のどを鍛える長生きうがい 東京都健康長寿医療センターの名医が教える	平野 浩彦／著	文響社	2022.8	4H/497.9/ヒラ/	0112488838

【生活習慣病を知る】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
25	糖尿病患者のからだイラスト大事典	岸本 一郎／編著	メディカ出版	2024.9	4H/493.123/トウ/	1112311848
26	患者さんとご家族のためのCKD療養ガイド 2024	日本腎臓学会／協力	東京医学社	2024.7	4H/494.93/シン/	1112228802
27	生活習慣病のしおり 2024 データで見る生活習慣病		社会保険出版社	2024.3	4H/493.18/セイ/	1112233018
28	名医が教える高血圧の治し方	富野 康日己／著	法研	2022.7	4H/493.25/トミ/	0112482082

【健康診断の数値を知る】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
29	最新健康診断と検査がすべてわかる本	矢富 裕／編著	時事通信出版局	2024.9	4H/492.1/サイ/	0112731457
30	治療効果アップにつながる患者のコミュニケーション力 医師との会話・失敗例と成功例をケースごとに解説	宮原 哲／著	朝日新聞出版	2023.2	4H/490.14/ミヤ/	0112550606
31	からだの検査数値 検診データの正しい意味と、病気のサイン・予防法がわかる		ニュートンプレス	2022.3	4H/492.1/カラ/	0112439276

- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 請求記号に4Hがついている本は3階健康・安心・防災スペース、Tがついている本は2階ティーンズ・コーナーにあります。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、気軽にお問い合わせください。（お問い合わせの際は資料Noをお伝えいただくとスムーズです。）