

2015  
1月～3月のテーマ

健康Life

宮崎市立図書館

# 健康情報コーナー

## おいしく食べて健康に

健康情報コーナーでは、健康に関する資料や闘病記などを紹介しています。

日々の健康について考えるための参考としてお役立てください。

vol. 15

裏面には、闘病記をご案内しています。



太りすぎは万病の元。食材の力を上手く利用して、お腹いっぱい食べてダイエットをしましょう。

タイトル：『野崎さんのおいしいかさ増し  
ダイエットレシピ』  
出版社：柴田書店 著者：野崎洋光／著  
出版年：2013 請求記号：498.5／ノ（2階）



日本各地で食されている、食の文化遺産を紹介しています。風土に適した長寿食には、生きるための知恵と秘訣がたくさん詰まっています。

タイトル：『長寿の食卓』  
出版社：角川学芸出版  
著者：永山久夫／著  
出版年：2009 請求記号：498.3／ナ（2階）



面倒くさがらずちょっとした工夫や、何かをプラスすることで、栄養がとれる…そんなレシピが満載です。これで「うつ」を撃退です！

タイトル：『「うつ」が消える食べ方&レシピ』  
出版社：河出書房新社  
著者：弥富秀江／料理制作 有田秀穂／監修  
出版年：2013 請求記号：493.7／イ（2階）



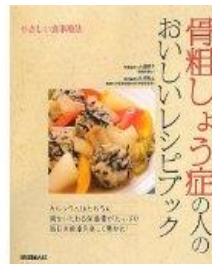
朝食を食べない人が増えています。しかし朝食を食べないとどうなるのでしょうか。この本には病気にならない食材、予防にいい食材が紹介されています。

タイトル：『食卓の品格』  
出版社：幻冬舎  
著者：香川芳子／著  
出版年：2012 請求記号：498.5／カ（新書）



中性脂肪やコレステロールに配慮したレシピはもちろん、体の不調のサインの判断や、血管に負担をかけない方法など、生活の見直しに役立つ情報が掲載されています。

タイトル：『動脈硬化を防ぐおいしいレシピ』  
出版社：新星出版社  
著者：植木もも子／レシピ料理制作  
出版年：2014 請求記号：493.2／ウ（2階）



毎日の生活や健康のための運動も全ては丈夫な骨から！骨粗しょう症についてのよくあるQ&Aや、よく使われる食材のカルシウム含有量一覧などの参考資料付きです。

タイトル：『骨粗しょう症の人の  
おいしいレシピブック』  
出版社：保健同人社  
著者：大越郷子／料理監修  
出版年：2013 請求記号：493.6／オ（2階）

# 闘病記など

## (ガン)

タイトル：『最期まで自分らしく  
生きるためにできること』  
出版社：河出書房新社  
著者：ホスピスケア研究会／編  
出版年：2014 請求記号：494.5／サ（2階）

癌の告知を受けたら、誰でもショックなものです。病気との闘い方や考え方は人それぞれですが、自分らしくあるための選択肢はたくさんあります。

タイトル：『がんと闘わない生き方』  
出版社：PHP研究所  
著者：小野寺時夫／著  
出版年：2009 請求記号：494.5／オ（2階）

死とは何か、癌とは何か。実際の癌患者さんの例を挙げながら、著者の考える「よく生き、安らかに死ぬ」ための生き方について書かれています。

## (うつ)

タイトル：『仕事休んでうつ地獄に  
行ってきた』  
出版社：主婦と生活社  
著者：丸岡いずみ／著  
出版年：2013 請求記号：916／マ（1階）

外から見てわからない、誰でもなる可能性のある「うつ」。身体の声に耳を傾け、ゆっくりと過ごす時間をつくりリフレッシュすることが大切だと感じる1冊です。

タイトル：『うつ病放浪記』  
出版社：講談社  
著者：工藤美代子／著  
出版年：2013 請求記号：493.7／ク（2階）

著者自身の体験だけでなく患者への取材、信頼できる主治医の出会いまでの苦労、その先生との対談も載っています。

## (その他)

タイトル：『耐えて、咲く』  
出版社：講談社  
著者：大塚範一／著  
出版年：2013 請求記号：916／オ（1階）

人気キャスターとして朝の顔を務める中、突如発覚した白血病という病。寄せられた視聴者からの応援に、アナウンサーでありながら言葉の力を噛みしめます。

タイトル：『困ってるひと』  
出版社：ポプラ社  
著者：大野更紗／著  
出版年：2011 請求記号：916／オ（1階）

著者は大学在学中にビルマ難民と出会い、民主化運動や人権問題について研究する最中、自己免疫疾患系の難病が発症します。研究者としての将来の葛藤を、ユーモアを交えながら書いています。

図書館が、特定の治療法をおすすめすることはありません。  
また、治療法や治療方針など医療上のアドバイスはいたしません。  
ご自身の症状などは、医師に相談することをおすすめします。

NPO法人MCLボランティア 0985-63-5750  
宮崎市立図書館 0985-52-7100

