

2020年11月～  
2021年2月のテーマ

食を見直す  
～体の中から健康を～

# 健康Life 宮崎市立図書館 健康・医療情報コーナー

健康・医療情報コーナーでは、健康に関する資料や  
闘病記、寄贈雑誌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.33



私達の健康を大きく左右する食事。病気を防ぐためには、「どのように食べるか」も重要です。気になる身体の不調ごとに、どのような食品や食べ方がおすすめなのかが紹介されています。

書名：『医者の新常識 病気になるしない最高の食べ方』  
著者：工藤孝文／著  
出版社：さくら舎  
出版年：2019.10 請求記号：498.5/ク (2階)



認知症予防対策のキは、食生活にあり！  
糖質の過剰摂取による影響と、その改善策がしっかり書いてあり、重要なところにマーカーが引いてあるので読みやすくなっています。

書名：『名医が考えた認知症にならない最強の食事術』  
著者：江部康二／著  
出版社：宝島社  
出版年：2020.6 請求記号：493.7/エ (1階健康情報)



肥満やむくみ、体のだるさや心の疲れなど、さまざまな悩みを抱えている方にぜひ読んでほしい一冊です！

決して無理をするのではなく、少しずつでも自分の毎日の習慣をより良いものにする。そんな方法が細かく書かれています。

書名：『整う食事』  
著者：豊永彩子／著  
出版社：実業之日本社  
出版年：2020.2 請求記号：498.5/ト (2階)



健康な身体は「腸」からつくくる！腸内環境を整え、健康寿命を延ばす食事を「腸寿食」とし、医学的な立場から検証、紹介されています。

あなたも「腸寿食」を取り入れて、健康な腸と身体を手に入れませんか？

書名：『日本一の長寿県と世界一の長寿村の腸にいい食事』  
著者：松生恒夫／著  
出版社：PHP 研究所  
出版年：2018.4 請求記号：493.4/マ (1階新書)



余分な脂質・糖質や悪玉菌が作る毒によって、様々な病気のリスクが高まります。毎日の食事で食物繊維を上手にとり、体から毒を排出しましょう。

毒だしごはんのレシピも40品紹介されています。

書名：『最強!毒出しごはん  
3つの食物繊維が毒を排出 免疫力を高める!』  
著者：青江誠一郎／著 出版社：河出書房新社  
出版年：2020.4 請求記号：498.5/ア (2階)



健康のために食事に気を付けるのは大切ですが、過度な食事制限はかえって逆効果になることも。この本では、病気を防ぎ、健康な生活を送るために効果的、かつ無理なく実践できる「食べ合わせ」法について紹介されています。

書名：『疲れ知らずで病気になるしない  
名医が教える科学的に正しい食べ合わせ』  
著者：大谷義夫／著 赤石定典／著  
出版社：KADOKAWA  
出版年：2019.11 請求記号：498.5/オ (2階)

書名：『認知症の人がパッと笑顔になる言葉かけ』

著者：右馬埜節子／著 出版社：講談社

出版年：2019.3 請求記号：369.2／ウ（2階）

笑顔になる言葉かけのポイントは「役割感」「特別感」「肯定感」。介護職の方にも、介護に携わる家族の方にも役立つ言葉かけがたくさん紹介されています。  
認知症の方の困った言動も、すぐに実践できる簡単な「引き算」で万事解決！



書名：『今すぐできる生活習慣術と認トレで認知症は予防できる！』

著者：広川慶裕／著 出版社：河出書房新社

出版年：2018.4 請求記号：493.7／ヒ（2階）

プレ認知症（軽度の物忘れなど）のうちに早期発見&対策・治療をすれば認知症は防げる！と現役の認知症予防医の著者は言います。

認知症は高齢者だけの問題と思われがちですが、若い頃からの予防や対策が必要と警鐘を鳴らしている点にも注目の一冊です。

## ♣ 体験記 ♣

書名：『注文をまちがえる料理店 忘れちゃったけどまちがえちゃったけどまあいいか』

著者：小国士朗／著 出版社：あさ出版

出版年：2017.11 請求記号：健⑨／493.7／オ（1階闘病体験）

2017年に初めてイベント開催されて以降、国内外で大きな反響を呼んだ「注文をまちがえる料理店」。ホールスタッフは全員、認知症の方たち。注文も、お水の数もまちがえるけれど、そこには温かな笑顔が溢れている…。認知症を抱える方々との関わりは、周囲のとらえ方ひとつでとてもポジティブなものになるのだ、ということを感じさせてくれる一冊です。



書名：『お母さんは、だいじょうぶ 認知症と母と私の20年』

著者：楠章子／文 ながおかえつこ／まんが 出版社：毎日新聞出版

出版年：2019.5 請求記号：健⑨／916／ク（1階闘病体験）

認知症をテーマにした絵本『ばあばは、だいじょうぶ』の作者が綴る、実母の認知症介護の20年。徐々に進行していく認知症とともに少しずつ変わっていく介護の形、母との関わりが、4コマ漫画とエッセイで綴られています。

超高齢化社会の今、他人事ではない認知症。当事者家族や介護に関わる方だけではなく、多くの人に読んでもらいたい一冊です。



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。

