

第8回健康講座「これでいいの!?メタボの基準」

～予防医学について一緒に考えてみませんか?～(2009.12.11)



【関係する図書館資料の紹介】

「ちょい太でだいじょうぶ」

鎌田實/著 集英社 498.3-カ

健康で長生きは難しくない。臨床医32年のドクター鎌田が「がんばらない」でも続けられる健康法を伝授。メタボリックシンドロームを克服し美しく健康的にやせるコツとは。

★「よくわかる中性脂肪」

栗原毅 学研 493.2-ク

★「生活習慣病の薬」

日本放送出版協会 493.1-コ

★「肥満を解消する簡単メニュー」

井上修二/著 成美堂出版 493-ヨ

「メタボリアン改造計画」

西村周三/著 日本放送出版協会 493.1-メ

40過ぎてても生活習慣は変えられる。「メタボリアン」に対して最新の科学的な成果に基づく知識と改造のための具体的な道筋を提示する。



★「コレステロール内臓脂肪をぐんぐん減らす大百科」

主婦の友社 498-コ

★「メタボ体質は「脳疲労」が原因だった」

レオギャランド他 講談社 493-ギ

★「内臓脂肪をぐんぐん減らす知恵とコツ」

高橋伯夫/著 中経出版 493-タ

「メタボが気になる人の健康ごはん 1・2・3」

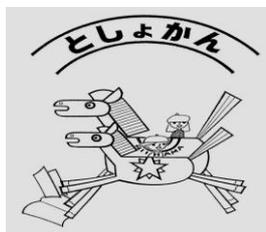
オレンジページ出版 498.5-メ
メタボが気になる人のやる気を応援する簡単でおいしいヘルシー料理のレシピ集。600カロリー以下の晩ごはん、アレンジ自在の料理を紹介。



※健康支援図書コーナーにも
様々な本がありますのでご覧ください。

お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員までお尋ねください。

貸出中の場合は予約（リクエスト）ができますので、ご利用ください。



読書のさかんなにはまし
図書館キャラクター
『としよくん』

新居浜市立別子銅山記念図書館

TEL: 32-1911

ホームページ <http://www.city.niihama.lg.jp/>