

## 第9回健康講座「単身赴任や一人暮らしの方、毎日の食事は大丈夫？」

～上手な食事のとり方で生活習慣病予防！～

(2010. 4. 27)



### 「お年寄りのためのひとり分料理」

佐伯知美/監修 主婦の友社 596-オ

ひとり分の料理でもむだなく、おいしく作れるレシピ集。噛みにくい食材やのみこみにくさが心配な食事には、食べる力にあわせたアレンジも紹介。それぞれの食事に合わせた献立レシピ集付き。

### ★「骨粗鬆症を防ぐ食事と生活」 細井孝之/医学監修 成美堂出版 493.6-コ

カルシウムをたっぷり補給できるメニューや骨に効く食事メニューを中心に、生活のポイントや運動法など骨を守るヒントが満載!骨折から身を守り健康で快適な毎日をおくりましょう!

### ★「食事バランスガイドQ&A」 早淵 仁美/著 農山漁村文化協会 498.5-ハ

日常の健康づくりの場で食事バランスガイドをどのように利用したらいいかQ&A式で解説する。

### ★「アミノ酸パワー」で元気になる食事 宗像 伸子/著 グラフ社 498.5-ム

タンパク質の構成成分であるアミノ酸にスポットをあて、機能を効果的に働かせるために食事の取り方、具体的な食事を紹介。体の中から元気になれる一冊。

### 「単身赴任の台所」 富永明郎/著 文芸社 596-ナ

単身赴任する貴方や一人身の貴方たちに、「手抜き」ではなく「手間をかけない」食事のノウハウを紹介します。



★「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」 レオギヤント他

講談社 493-ギ

★「生活習慣病を治す防ぐ大事典」

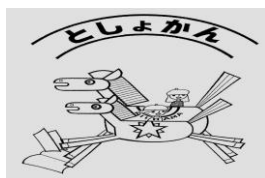
主婦と生活社 493. 1-セ

★「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

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。



読者のさんにはおは  
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/>