

第17回健康講座



い しよく どう げん
「**医食同源**」



～食べ物・漢方薬と糖尿病・がんの関係～

医食同源とは、日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方。古くから中国にある「薬食同源」の考えをもとにしたもの。 参考文献「広辞苑」

「しあわせごはん 糖尿病のためのおいしいレシピと暮らし」



493.1/シ

糖尿病予備軍、ダイエット中の人、低カロリーでヘルシーな食事を心がけたい人のためのレシピ集



「薬膳美人」 杏仁美友/著
498.5/キ

未病を防ぐすべは、毎日の薬膳から。スーパーで買える食材で作るカンタン薬膳を紹介。



「今あるガンが消えていく食事



超実践編」

わたようたかほ 済陽高穂/著 494.5/ワ

適切な療法とともに食事に気をつけることで、治癒・改善する可能性が高まる。実践と解説のほか、闘病にあたってのメンタル面や、食事以外の生活習慣についても説明。



「免疫力を上げる一生モノの

食べ物・食べ方」

田中愛子/著 498.5/タ

食生活の間違いを正せば、体の免疫力・自然治癒力を取り戻し、元気で健康になる。健康に暮らすための食事の知恵と生活術を紹介します。



★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たずねください★



新居浜市立別子銅山記念図書館 TEL : 0897-32-1911

ホームページ

<http://www.city.niihama.ehime.jp/tosyo/index.htm>