



# 「実践！食事術」

に関する資料リスト

自然展示2 2023. 6. 21 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
<b>健康を保つ食事術・食習慣</b>					
フードリテラシーを高めよう！食と健康の基本がわかる教科書	下野 房子／著	大修館書店	2022.11	498.5/シモ22/	0016402570
医師が実践する超・食事術 エビデンスのある食習慣のススメ	稲島 司／著	冬樹舎	2018.2	498.583/イナ18/	0014370720
実践健康食 安い・美味しい・簡単	岩田 健太郎／著	光文社	2022.12	498.583/イワ22/	0016432536
医者「色着きごはん」2週間で感動的に元気になる！	刑部 恒男／著	すばる舎	2020.9	498.583/オサ20/	0015571771
外食もお酒もやめたくない人の「せめてこれだけ」食事術	佐藤 達夫／著	ウェッジ	2020.1	498.583/サト20/	0015180995
糖質制限で健康を保つ作りおきと簡単おかず体にやさしい食習慣	田中 明／監修	成美堂出版	2022.7	498.583/タナ22/	0016103988
日本人のための科学的に正しい食事術 簡単に始められて、ずっと役立つ一生モノの食習慣！	西沢 邦浩／著	三笠書房	2018.8	498.583/ニシ18/	0014509061
世界最新の医療データが示す最強の食事術 ハーバードの栄養学に学ぶ究極の「健康資産」の作り方	満尾 正／著	小学館	2020.11	498.583/ミツ20/	0015632532
<b>免疫力を高める食事術</b>					
腸内細菌博士が教える免疫力を上げる食事術	藤田 紘一郎／著	ワニ・プラス	2020.12	493.46/フシ20/	0015646995
病気知らずの医者がやっている免疫力を高める最高の方法	小林 弘幸／著	宝島社	2020.5	498.3/コハ20/	0015282585
免疫力をととのえる薬膳酵素ごはん 医者が教えるアンチエイジングレシピ	内山 葉子／著	ユサブル	2022.5	498.583/ウチ22/	0016022220
最強の免疫スープ 命を守る「飲む点滴」	志賀 貢／著	海竜社	2020.12	498.583/シカ20/	0015665482
THE EAT 人生が劇的に変わる驚異の食事術	アイザック・H. ジョーンズ／共著	扶桑社	2020.8	498.583/シヨ20/	0015376106
食品免疫学のプロが書いたウイルスに負けない最高の食事術	戸塚 護／著	扶桑社	2021.2	498.583/トツ21/	0015733462
食べる投資 ハーバードが教える世界最高の食事術	満尾 正／著	アチーブメント出版	2019.12	498.583/ミツ20/	0015134323
免疫力は食事が9割	森 由香子／著	青春出版社	2020.12	498.583/モリ20/	0015669385

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
<b>気持ちが楽になる食事術</b>					
メンタルを強くする食習慣 小さな町の精神科の名医が教える	飯塚 浩／著	アチーブメント出版	2022.4	493.79/イ122/	0015863418
うつぬけ食事術 血液栄養解析を活用!	奥平 智之／著	ベストセラーズ	2019.2	493.79/オク19/	0014855977
心と体のもやもやがスーッと消える食事術	工藤 孝文／著	文藝春秋	2019.12	498.583/外19/	0015111826
疲れた心がラクになる食べ方大全 不安な気持ちがスッキリ消える!	那須 由紀子／著	永岡書店	2020.7	498.583/ナス20/	0015369168
脳科学者が教える集中力と記憶力を上げる低GI食 脳にいい最強の食事術	西 剛志／著	アスコム	2021.12	498.583/ニシ22/	0015893126
<b>病気になりにくい食事術</b>					
確実に生活習慣病を防ぐ方法と食事	工藤 孝文／監修	辰巳出版	2020.9	493.18/外20/	0015581945
医者が教える最強の解毒術 20万人を診てわかった医学的に正しい毒素・老廃物を溜めない生き方	牧田 善二／著	プレジデント社	2021.4	494.93/マキ21/	0015803232
40歳からの予防医学 医者が教える「病気にならない知識と習慣74」	森 勇磨／著	ダイヤモンド社	2021.9	498.3/モリ21/	0015859325
腸を治す食事術 世界が認める新しい糖質制限食とその方法	江田 証／著	新星出版社	2020.4	498.583/エタ20/	0015252851
名医が考えた認知症にならない最強の食事術	江部 康二／著	宝島社	2020.6	498.583/エヘ20/	0015322027
9割の病気がよくなるロジカル食事術 “栄養保険”のススメ	岡本 裕／著	マキノ出版	2021.2	498.583/オカ21/	0015717036
炭水化物は冷まして食べなさい。腸活先生が教える病気を遠ざける食事術	笠岡 誠一／著	アスコム	2020.8	498.583/カサ20/	0015584881
ずっと元気でいたければ60歳から食事を変えなさい	森 由香子／著	青春出版社	2022.2	498.59/モリ22/	0015863194
<b>健康寿命を伸ばす食事術</b>					
「脳の栄養不足」が老化を早める! 60歳からの「老けない体」に変わる食習慣	溝口 徹／著	青春出版社	2023.2	491.371/ミソ23/	0016509929
アスリート医師が教える最強のアンチエイジング 食事術51運動術26	黒田 愛美／著	文藝春秋	2019.1	498.3/クロ19/	0014825418
管理栄養士が伝える長生き食事術 人生100年時代の「新・栄養学」入門	麻生 れいみ／著	光文社	2020.4	498.583/アソ20/	0015211865
死ぬまで若々しく健康に生きる老けない食事	スティーブン・R.ガンドリー／[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2022.4	498.583/カン22/	0016092595
長生きできる食習慣 健康長寿にはわけがある	東城 百合子／著	育鵬社	2018.10	498.583/トウ18/	0014710495
「人類700万年の進化」が教えてくれる理想の食事術	NHKスペシャル「食の起源」取材班／著	主婦と生活社	2021.1	498.583/ニツ21/	0015719172
「80歳の壁」を超える食事術	吉村 芳弘／著	幻冬舎	2022.11	498.59/ヨシ23/	0016422545

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。自然科学班