

図書館だより

2026年9月号 vol.17



【今月のテーマ】あなたを助ける食べ物・食べ方

～からだに合わせた食事術～

『高血圧を改善する献立と食べ方ー簡単おいしい大人の健康ごはんー』
工藤 孝文／監修 主婦の友社【東】

高血圧でも、おつまみ、洋食、スイーツ、外食をいっぱい楽しみたい！
そんなあなたを支えるレシピと食べ方のコツがまとまった、頼れる一冊です。



『血圧・血糖値をケアする健康お酢レシピ』扶桑社【西】

『体が元気になる症状別「食べ合わせ」88』
飯塚 律子／著 実業之日本社【東】

血圧が気になる方や美容・老化が気になる方、いろんな悩みに対応したアドバイスが詰まっています。症状改善や予防に効果的な3つの食材とレシピであなたの体を支えます。

『スポーツする人のためのリカバリーごはんー疲れを残さず、強いカラダを作る！ー』河谷 彰子／監修 女子栄養大学出版部【西】

毎日の運動をより効果的に！疲れをとる料理、筋肉量アップ料理などを紹介。



『歯科治療中のやさしいごはんーおいしく食べておだいじに！ー』
柏井 伸子・小城 明子／著 クインテッセンス出版【東】

食材を食べやすくするコツと、歯の治療状態に合わせたレシピをまとめてご紹介。

『絵で見てわかる かみやすい飲み込みやすい食事のくふう』

山田 晴子／食事指導 女子栄養大学出版部【東】【西】



～せっかくの食事、栄養を取りこぼしたくない！！～

『その調理、まだまだ9割の栄養捨ててます！ー食べ方で体が変わる！ー』
東京慈恵会医科大学附属病院栄養部／監修 世界文化社【東】

ネギを冷凍させると、ガン予防成分量アップ！肉料理の後のコーヒーは鉄分の吸収を阻害してしまう...などの栄養を逃さない調理法・保存法を、イラストと写真付きで紹介する見て楽しい一冊。頑張った料理に一工夫加えるだけで、栄養面もバッチリカバーできます。

『一品で完結！炊き込みごはんー栄養も時短もおいしさもー』
岩崎 啓子／著 家の光協会【東】

『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・吉田 幸子／著 大修館書店【西】

『こども栄養学』中西 明美／監修 新星出版社【東】【西】

アレルギーや苦手な食品があっても、バランスよく栄養をとれる工夫を紹介。お子さんといっしょに読めるので食育にもおススメです。



～食べることを考える～

『自分のために料理を作るー自炊からはじまる「ケア」の話ー』

山口 祐加・星野 概念／著 晶文社【東】

自分のためだけには、料理を作れない。そんな声に寄り添い、いっしょに自分らしい料理を探して、作るドキュメンタリー。しんどくて、面倒で...その気持ちにも寄り添います。



『涙を食べて生きた日々 摂食障害ー体重28.4kgからの生還ー』

道木 美晴／著 二見書房【東】

摂食障害の診断を受けた著者が様々な人と出会ったり、過去を見つめなおしたり、自分と向き合うことで、長い時間闘い続け、病気を乗り越えるまでを書いた感動のエッセイ。

『私の台所 上・下』 沢村 貞子／著 埼玉福祉会【西】

毎日、丁寧に料理を続けた女優 沢村貞子さんの生活や料理への思いがこもったエッセイ。

『味つけはせんでええんです』 土井 善晴／著 ミシマ社【西】

情報が溢れている現代だからこそ、あなたの人生から生まれた、あなただけの料理が大切なのだと教えてくれる、料理から考える自分らしさを綴った雑文集。



～美味しい本を、ひとくちどうぞ～

『散歩のとき何か食べたくなって 1～4』

池波 正太郎／著 横浜録音図書【西】

はじめて洋食を食べたあのお店、小説の取材中に入ったあのお店...池波正太郎さんが出会ったお店を書いたエッセイの朗読CDです。料理や散歩のお供にいかがでしょうか。

『図書館のお夜食』 原田 ひ香／著 ポプラ社【東】 【西】

亡くなった作家の蔵書を集めた「夜の図書館」で働く主人公の乙葉が、同僚と本にまつわるお夜食を食べたり、謎や事件に関わったりする本と食事の物語です。

『巴里の空の下オムレツのにおいは流れる』

石井 好子／著 暮しの手帖社【西】

1950年代のパリで過ごした著者による思い出の料理を記したベストセラー。同著者が監修したレシピ版で料理を再現して読書と料理両方を楽しんでみてください。



『たべる生活』 群 ようこ／著 朝日新聞出版【東】

料理って人や家族、状況によって全然違ったりしますよね。そんな色んな料理・食事について、実家の料理や外食、調理器具についてなど様々なテーマで書かれたエッセイ集。

より良い眠りへ・・・ 睡眠の展示を行っています

健康づくり課とのコラボ「睡眠について」の展示を東西図書館で実施中です。食べること、眠ること、どちらも大切なことですよね。あなたの睡眠を支える本もご紹介！

『快眠法の前に 今さら聞けない睡眠の超基本』 柳沢 正史／監修 朝日新聞出版

睡眠不足が良くないことは常識だけど、何がどう良くないのか、どんな影響があるのか、イラスト付きで科学的に解説します。

東図書館

☎62-0190（木曜休館）

10:00～18:00（金曜は19:00まで）

西図書館

☎75-5406（月曜休館）

10:00～18:00（火曜は19:00まで）

HP: <https://opac.libcloud.jp/maizuru-lib/>