

健康科学部 健康栄養学科 学科選書リスト

選書日 2023年11月11日(土)

	書名	著者名	出版者名
1	Q&Aですらすらわかる体内時計健康法：時間栄養学・時間運動学・時間睡眠学から解く健康	田原優, 柴田重信著	杏林書院
2	潰瘍性大腸炎とクローン病の栄養管理：IBDにおける栄養学の科学的根拠と実践法	杉原康平 [ほか] 著	講談社
3	認知症の人の心身と食のケア	長嶋紀一 [ほか] 編著	第一出版
4	クローン病・潰瘍性大腸炎の安心ごはん：「おいしく食べたい!」をかなえる	田中可奈子献立・料理：酒井英樹病態監修：石川由香栄養指導	女子栄養大学出版部
5	専門医が教える腎臓病の治療法とおいしいレシピ：透析を回避する!	中尾俊之, 金澤良枝監修	ナツメ社
6	国立国際医療研究センター病院の一生役立つ糖尿病レシピ410	大越郷子著・料理	西東社
7	腎臓病の基本の食事：おいしく減塩&低たんぱく	富野康日己監修；牧野直子料理制作	学研プラス
8	電子レンジを活用した調理：加熱特性を知り健康を支援する	肥後温子, 村上祥子共著	建帛社
9	食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門：体内時計が左右する肥満、老化、生活習慣病	柴田重信著	講談社
10	Q&Aですらすらわかる体内時計応用法：リズム研究をどう社会に応用するか	田原優編著/大池秀明 [ほか] 著	杏林書院
11	摂食嚥下訓練の基本を動画でひとつひとつやさしく学ぶ本	保田祥代編著	医歯薬出版
12	代謝系の疾患と薬/内分泌系の疾患と薬/産婦人科系の疾患と薬/血液系の疾患と薬/免疫・炎症・アレルギー疾患と薬/呼吸器系の疾患と薬/眼・耳・皮膚の疾患と薬 第2版 (薬がみえる:vol. 2)	医療情報科学研究所編集	メディックメディア
13	消化器系の疾患と薬/感染症と薬/悪性腫瘍と薬 第2版 (薬がみえる:vol. 3)	医療情報科学研究所編集	メディックメディア
14	イラストで理解するかみくだき薬理学 改訂3版	町谷安紀著	南山堂
15	ステロイドのエビデンス：ステロイドの使い方の答えはここにある	川合真一編	羊土社
16	電解質輸液塾 改訂2版	門川俊明著	中外医学社
17	アナフィラキシーに会ったら?：シーン別ベスト・プラクティス	小澤廣記著	金芳堂
18	家で診ていく誤嚥性肺炎：チームでつむぐ在宅医療	吉松由貴, 長野広之著	南山堂
19	やさしくわかる脂肪肝の診かた：NAFLD/NASHの拾い上げができていますか?	橋本悦子, 戸張真紀著	金芳堂
20	はじめてママ&パパの子どもの栄養：3~14歳、成長期に必要な栄養のとり方がよくわかる! (実用No.1シリーズ)	深津章子監修/牧野直子監修/主婦の友社編	主婦の友社

21	イラストでわかる前立腺がん：治療の合併症・後遺症・副作用の対処法：治療中・治療後の日常生活の処方と推奨する食事、症状別対処法（手術後・退院後の安心シリーズ）	伊藤晴夫監修	法研
22	腎不全治療レシピ	丹羽利充編	医学出版
23	思考と体がスッキリ!睡眠のしくみ：専門医がわかりやすく解説 睡眠のメカニズムと不眠のリスク：心地よい眠りのための生活習慣&新常識	坪田聡監修	成美堂出版
24	健康なんでもサポート!サクッとエビデンス：薬剤師が身近で素朴な疑問をマジメに考えてみた	桑原秀徳, 青島周一, 山本雅洋編/AHEADMAP著	じほう
25	効率よく栄養をとる食べ方&保存のコツ事典	吉田企世子監修	ナツメ社
26	野菜が決め手!栄養の「こつ」：Q&Aでよくわかる健康生活のための野菜のとり方	佐藤秀美著	柴田書店
27	炭水化物の摂り方・選び方パーフェクト事典：糖質から食物繊維・甘味料成分まで：オールカラー	竹並恵里監修	ナツメ社
28	栄養学の基本：オールカラー（運動・からだ図解）	渡邊昌監修	マイナビ出版
29	プラスαの服薬指導に活かす!食事と栄養：疾患別132の疑問に答えます	日本調剤株式会社編集	羊土社
30	新型コロナの栄養療法：最新エビデンスに基づく予防法と後遺症対策	蒲原聖可著	医学と看護社
31	大切なのは「いつ食べるか」でした。：実践「時間栄養学」で肥満高血圧高血糖を予防・改善!	大塚邦明著	三笠書房
32	運動を頑張らなくても腎機能がみるみる強まる食べ方大全：国立大学教授・腎臓の名医が教える	上月正博著	文響社
33	運動をしなくても血糖値がみるみる下がる食べ方大全：北里大学北里研究所病院糖尿病センター長が教える	山田悟著	文響社
34	薬だけに頼らずうつがみるみる遠ざかる食べ方大全：大学教授・うつ治療の名医が教える	功刀浩著	文響社
35	これだけは知っておきたい糖質制限食のエビデンス	辻本哲郎著	中外医学社
36	摂食嚥下リハビリテーション栄養専門管理栄養士のための摂食嚥下障害者の栄養アセスメント実践マニュアル 第2版	上島順子 [ほか] 編集	医歯薬出版
37	嚥下調整食学会分類に基づく嚥下調整食レシピ123	栢下淳, 江頭文江編	医歯薬出版
38	毎日使える!胃を切った人のおいしい回復レシピ300：組み合わせ自由自在（実用No.1シリーズ.主婦の友ヘルス）	主婦の友社編	主婦の友社
39	潰瘍性大腸炎・クローン病の今すぐ使える安心レシピ：科学的根拠にもとづく、症状に応じた食事と栄養	宮崎拓郎 [ほか] 著	講談社
40	腸をリセットする簡単レシピ	江田証著	幻冬舎
41	無塩の養生食	境野米子著	創森社
42	腸活とフレイル予防に「みそ汁」：一日1杯5分の習慣	今泉久美著	文化学園文化出版局
43	健康寿命を延ばす高齢者の栄養と食事	検見崎聡美料理	池田書店
44	家庭で作れるかみやすい飲み込みやすい高齢者のやわらか食132	江頭文江著	学研プラス
45	70歳からのらくらく家ごはん：冷凍食品・市販品・レトルト・缶詰をフル活用	中村育子著	女子栄養大学出版部

46	こども免疫教室：病気にならない体をつくる	石原新菜著	日本実業出版社
47	和食の「たれ・合わせ調味料」：人気料理をつくる	吉田靖彦著	旭屋出版
48	おいしさをつくる8つの「成分」：理想の料理を作るための調理科学の教科書	アリ・ブザーリ著/廣幡晴菜訳	楽工社
49	評判レストランの最新スチコン調理技術	旭屋出版編集部編著	旭屋出版
50	素材を味わい体ととのうご自愛スープ	郷知詠子著	秀和システム
51	食物アレルギーをこわがらない!はじめての離乳食：卵・牛乳・小麦など"はじめのひとロ"完全ガイド 改訂版	主婦の友社編	主婦の友社
52	みんないっしょが嬉しいパクパク幼児食レシピ：1歳半～5歳まで	げん著	KADOKAWA
53	栄養バランスは1週間で整える!ムリなく続ける離乳食BOOK	川口由美子監修/八木佳奈料理	成美堂出版
54	子どもと食べたい作りおきおかず：1歳半～5歳：はじめてママとパパでもかんたん	中村美穂著	世界文化社
55	頭のいい人が話す前に考えていること	安達裕哉著	ダイヤモンド社
56	最強に面白い人体 (ニュートン超図解新書)	橋本尚詞監修	ニュートンプレス
57	本当に役立つ栄養学：肥満、病気、老化予防のカギとなる食べものの科学 (ブルーバックス:B-2201)	佐藤成美著	講談社
58	不調を治す血糖値が下がる食べ方：ダルい、むくむ、体重増加が止まらないあなたへ	石黒成治著	クロスメディア・パブリッシング
59	コストコ瞬食ダイエット：運動ゼロで、食べてやせる。	松田リエ著	幻冬舎
60	快眠ごはん：眠れるカラダを自分でつくる	坪田聡著/大石寿子料理監修	海竜社
61	人生を変える最強の食事習慣：『時間栄養学』で「健康」「成功」を手に入れる	大池秀明著	農林統計協会
62	妊娠中は肉を食べなさい!：赤ちゃんも元気に!	椎野まりこ著	秀和システム
63	たった5分!食べ方を少し変えるだけで、「病気にならない!」「好きなものを食べ続ける!」をかなえる本：糖尿病 心筋梗塞 脳梗塞 認知症 がん	梶山静夫, 今井佐恵子著	主婦と生活社
64	食べる時間を変えるだけ!知って得する時間栄養学：肥満・老化・高血圧・糖尿病はこんなに簡単に予防・解消できるんだ! (TJ mook)	柴田重信, 古谷彰子監修	宝島社
65	今すぐできる!尿酸値を下げる40のルール (健康図解)	谷口敦夫監修	学研パブリッシング
66	朝のコーヒー、夜のビールがよい仕事をつくる：人生を変える飲む習慣 (Business life:018)	馬淵知子著	クロスメディア・パブリッシング
67	からだの中の外界腸のふしぎ：最大の免疫器官にして第二のゲノム格納庫 (ブルーバックス:B-1812)	上野川修一著	講談社
68	9割が間違っている「たんぱく質」の摂り方 (青春新書INTELLIGENCE:PI-669)	金津里佳著	青春出版社
69	頭がいい人、悪い人の健康法 (PHP新書:1360)	和田秀樹著	PHP研究所
70	なぜヒトだけが老いるのか (講談社現代新書:2707)	小林武彦著	講談社

71	大人のための生物学の教科書：最新の知識を本質的に理解する (ブルーボックス:B-2239)	石川香, 岩瀬哲, 相馬融著	講談社
72	時計遺伝子：からだの中の「時間」の正体 (ブルーボックス:B-2214)	岡村均著	講談社
73	朝食にパンを食べるな：10万人の胃腸を診た専門医が教える!!長生き食事術	福島正嗣著	プレジデント社
74	10時間空腹リセットダイエット：決まった時間に起きて食べるだけ	古谷彰子著	主婦の友社
75	医者が考案した最強の朝ごはん	小林弘幸著	家の光協会
76	医者が考案した「長生きみそ汁」	小林弘幸著	アスコム
77	医者という病 (扶桑社新書:478)	和田秀樹著	扶桑社
78	魔法のダイエットみそ汁：食べるだけでみるみるやせる	江部康二監修/岩崎啓子料理	日本文芸社
79	あたらしい家中華：手軽あっさり毎日食べたい	酒徒著	マガジンハウス
80	ずばらやせ!瞬食ダイエットつくりおき&スピード10分おかず152	松田リエ著	主婦と生活社
81	きのう何食べた?: シロさんの簡単レシピ: 公式ガイド&レシピ 3	講談社編	講談社
82	やる気1%ごはん：テキトーでも美味しくつくれる悶絶レシピ500	まるみキッチン著	KADOKAWA
83	汁とめし：和食屋が教える、旨すぎる一汁一飯	笠原将弘著	主婦の友社
84	23時のおつまみ研究所	小田真規子著/スケラッコ 絵・マンガ	ポプラ社
85	ほっこり小鍋：メイン食材+ラクポイントで選ぶ!	重信初江著	池田書店
86	旬で食べる!野菜の12カ月：スーパーのカリスマバイヤー直伝!	青髪のテツ著	大和出版
87	簡単・最強子育て：時間×食事で賢い子が育つ!	古谷彰子著	幻冬舎メディアコンサルティング/幻冬舎 (発売)
88	これだけは知っておきたい!「食品成分表」と「栄養計算」のきほん	渡邊智子著	講談社