

健康栄養学科の先生からのおすすめ図書紹介

伊藤 美穂子 先生

(臨床栄養学)

書 名	著者名	出版社	ページ数
	請求記号		
もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの『マネジメント』を読んだら	岩崎夏海	ダイヤモンド社	272p
	S9/3575		
先生からの推薦文			
10年程前に初版が発行されたベストセラーですが、私は最近になって、ある看護師さんに薦められて読んだ本です。管理栄養士の業務はまさにマネジメントです。例えば病院勤務では給食管理や病棟管理など、多職種の方とチーム（組織）を組んで成果を出す役割を担います。この小説を読むことで、ドラッカーの提言する、組織とは何か、それを円滑に運営するにはどうしたらいいのか、の視点、考え方を知ることが出来ます。			
主人公の「マネージャーは成果をあげさせる責任がある、その立場の人間が、結果ではなくプロセスを大切にするというのは、真摯さに欠けると思う」の言葉（ドラッカーの言葉）は名言だと思います。医療人として心に刻みたいですね。			
知の体力	永田和宏	新潮社	223p
	S9/18959		
先生からの推薦文			
京都大学名誉教授、細胞生物学者・歌人の著者が、現代の若者に向けて新聞に連載されたエッセイを編集されたものです。著者の「もっとそれぞれが自分の可能性を信じて、それを広げていってほしい」という願いが込められた内容です。期待して大学に入学したのに「こんなはずじゃなかった」「つまらない」と感じている人は、是非、読んでみて下さい。外（環境）にばかり目を向けず、今の自分の思考に意識を向けることがこれからの生き方のヒントになると思います。			
糖尿病1000年の知恵：私たちが患者さんから学んだこと	David G.Marrero ほか著	日本医歯薬出版	111p
	493/1174		
先生からの推薦文			
この本はアメリカで糖尿病患者教育に携わる医療スタッフが、日常診療の中で得た体験や思いを綴ったものです。書いたスタッフの経験年数を合わせた1000年の経験の中で、患者さんから学んだ知恵が物語として集約されているわけです。患者教育とはなんなのでしょうか。私たち管理栄養士が患者さんに出来ること、望まれる事の一番は「栄養指導」ではないのかもしれません。			
傾聴で患者さんから教えてもらう事で、患者さん個々にあった改善方法が見つかります。患者さんの物語を聞き心に寄り添うこと。そして患者さん自らが病気をコントロールしようとするエンパワメントを引き出させる力を、これからの管理栄養士は身に着けたいですね。			
「病気がみえる」シリーズ	医療情報科学研究所	メディックメディア	
	492/725/1～11		
先生からの推薦文			
本書は、1.消化器、2.循環器、3.糖尿病・代謝・内分泌、4.呼吸器、5.血液…等々の臓器・器官別のシリーズで、現在Vol.11まで刊行されています。			
各臓器の解剖生理から体系的な疾患の病態生理、疾患の診断基準、治療方針まで網羅した解説書です。全ての頁がフルカラーで、多くの図解・画像で解説されており、臓器とその疾患の全体像が分かり易く、理解しやすいと思います。基本を抑えるテキストとして、全シリーズともお勧めです。			

どうして宇宙酔いは起きる?: 感覚する脳の 混乱と適応	森滋夫	恒星社厚生閣	255p
	S4/10825		
先生からの推薦文 感覚する脳の混乱と適応について、実際の地上実験とともに宇宙での初めての実験（毛利宇宙飛行士による1995年の実験 ふわっと95 宇宙に飛んだ弥富の鯉の実験である）のデータにもとづきわかりやすく書かれている。感覚器についての学びとなる。			
名もなき毒	宮部みゆき	文藝春秋	607p
	S9/11156		
先生からの推薦文 ミステリー小説です。人の心に巣食う毒（これが名もなき毒として表現されている）を圧倒的筆致で描かれている。この作品は吉川英治文学賞受賞作である。嘘を言わずにはおられない心の中の毒をリアルにストーリーに織り交ぜ、感慨深い作品である。			
ソロモンの偽証	宮部みゆき	新潮社	1: 741p 2: 715p 3: 722p
	S9/7296～S9/7298		
先生からの推薦文 一人の中学生の死から、様々な人間関係が導かれる。自殺か他殺なのか、さらには犯人はだれか、中学生が精いっぱいの努力と協力で行う裁判、真相を知ることによって明らかになるさまざまな事実とうそ、6冊を一挙に読んでしまうくらいに展開が早くひきつけられる作品である。真実を求める生徒たちを描いた、現代ミステリー。			
川あかり	葉室麟	双葉社	386p
	S9/10770		
先生からの推薦文 臆病者の若侍が家老の暗殺を言い渡されて旅立つ。しかし川まで差し掛かり大雨でわたることが出来ない。その川で足止めされている間に起こる様々な人間関係や心のやり取りが細やかに映し出され、若侍の心の清らかさと、正義とは何か、心に素直に生きるとは何かを爽やかに読み手に伝えている。読み終わって晴れ晴れとする作品である。			
千鳥舞う	葉室麟	徳間書店	429p
	S9/10772		
先生からの推薦文 芸術（今回は日本画）を通して心を通じ合う絵師の道ならぬ恋を美しい博多八景を背景に「待つ女性」と「義理を貫きしかし芸術を貫く男性」の互いに相手の描く「日本画」を見るだけで相手の気持ちがわかるほどに魂が強くむすばれている二人の悲しいけれどもまるで一枚の日本画を見るように美しい心打たれる純愛の小説である。			
銀漢の賦	葉室麟	文藝春秋	283p
	S9/10769		
先生からの推薦文 第十四回松本清張賞受賞作である。幼馴染で同じ剣術道場に通っていた二人の侍の生き様が描かれている。一方は出世街道をゆく老中、一方は下級武士のまま進む道が分かれ、絶縁状態であったが再び交流をすることになる。2名とも命をかけて殿様と国を守るために立ち上がる。互いに力を合わせ藩を守ることが出来るが、分にあった生き方とは何か、ほんとの勇とは義と何にかについて静かに考えることが出来る作品である。			
蛸ノ記	葉室麟	祥伝社	327p
	913.6/651		
先生からの推薦文 第146回直木賞受賞作である。あらぬ誤解を受け、謹慎させられ、十年後に切腹を言い渡されている主人公の、さばさばとして凜とした前向きな生き方と、それを支える人々の心情とともに「今を生きること」がいきいきと描き出された作品である。やはり濡れ衣であり、殿様の許しを得たにもかかわらず、取り決めに従い切腹する主人公の潔さと残された人々が主人公の遺志を継いで新たにそれぞれの道を進む姿に心が熱くなる作品である。			
霖雨	葉室麟	PHP研究所	397p
	S9/10771		

先生からの推薦文			
私塾を主宰する主人公と商人である弟の互いを尊敬する細やかな交流が描かれている。しかし時の権力者の理不尽な要求の中で、その理不尽な要求にも凜として清い生き方を通す兄弟の生き方が心を打つ作品である。「いかに生きるか」を問う作品である。			
冬姫	葉室麟	集英社	399p
S9/10768			
先生からの推薦文			
織田信長の二女である冬姫の生い立ちと生き方が中心となる小説である。「心の刃を研ぐ女戦」を生き抜いていく、強くたくましいけれども、とても美しい女性の、自らの運命を切り開いていく、現代女性にも通じる「自立する愛情深い女性」を描いた作品である。			
アイヌネノアンアイヌ (たくさんのふしぎ傑作集)	萱野茂著, 飯島俊一イラスト	福音館書店	40p
SJ3/20496			
先生からの推薦文			
アイヌ文化を伝承するための小学中級向きの本です。アイヌの文化の一端と生活、歴史を学ぶことができます。北海道の先住民であり、世界でも類を見ない言葉(文字はなく音)をもつ、アイヌ民族の誇りと感性、さらに文化(食文化)に触れることができます。			
命を守る!自衛隊式防災マニュアル(TJ MOOK)		宝島社	79p
S3/20501			
先生からの推薦文			
今だからこそ、災害から身を守ることの大切さ、「備えあれば患いなし」の実戦を行うためにぜひ読んでいただきたい、「知恵袋」の本です。			
ほんとに食べる? 世界をすくう虫のすべて	内山昭一監修	文研出版	127p
J38/29			
先生からの推薦文			
WHOやFAOによって「昆虫食」が全世界に紹介され、今後「地球の食糧難を助ける可能性がある」と示されました。全世界の昆虫食、日本における伝統食としての昆虫食などが紹介されています。今後は宇宙においても食料としての価値が期待されていることを知ることができる本です。			
キラリと、おしゃれ: キッチンガーデンのある暮らし	津端英子, 津端修一	ミネルヴァ書房	256p
S5/21390			
先生からの推薦文			
家庭菜園を営み、四季の移り変わりを感じながら食卓に彩を添えて生きる生き方、日々の食卓に登場する様々な野菜や果物とその料理を学ぶことができます。ゆったりとした時間の流れは生活の習慣によって作ることができます。同じ24時間を、いかに使うかを考えることができると思います。			
SF脳とリアル脳: どこまで可能か、なぜ不可能なのか	櫻井武	講談社	238p
購入準備中			
作家たちが想像力を発揮して生みだしたさまざまな「SF脳」は、いまだどれだけ実現しているだろうか?不可能だとしたら、それはなぜなのか?人工冬眠研究でも世界の先端をいく神経科学の第一人者が、「リアル脳」の限界とともに「真の可能性」を示す!			
食欲の科学: 食べるだけでは満たされない絶妙で皮肉なしくみ	櫻井武	講談社	202p
491/2714			
脳は体重を一定に保つべく、食欲を巧妙にコントロールしている。しかし、ヒトはときに自分の食欲を制御することができなくなってしまう。食欲を「魔物」に変えるのもまた、脳なのだ。脳内で食欲が作り出されるしくみを脳生理学のトップランナーが解き明かし、「ヒトの食欲」のメカニズムに迫る。			
「ころ」はいかにして生まれるのか: 最新脳科学で解き明かす「情動」	櫻井武	講談社	234p
購入準備中			
自らの行動はすべて理性が決めていると私たちは信じているが、それは錯覚にすぎない。行動は、喜び、怒り、恐怖などの「情動」に、強く支配されているのだ。情動は動物の生存には不可欠だが、人間はさらに、より高次の機能として「ころ」を獲得した。それはどこで生まれ、私たちに何をしているのか?神経科学の第一人者が永遠のテーマを解き明かす!			

脳はバカ、腸はかしこい	藤田紘一郎	三笠書房	236p
	購入準備中		
脳にばかり注目していると、見落としてしまう大切な話。ダイエットに失敗するのも、怒りっぽいのも、ウツっぽいのも、…腸を鍛えていないから！			
睡眠の起源	金谷啓之	講談社	188p
	購入準備中		
なぜ眠り、なぜ起きるのか？新発見！脳をもたない生物ヒドラも眠る。世界を驚かせた気鋭の研究者が睡眠と意識の謎に迫る極上の科学ミステリー。			

近藤 志保 先生

（栄養教育論）

時間栄養学： 時計遺伝子と食事のリズム	香川靖雄編/柴田重信 [ほか]	女子栄養大学出版部	158p
	498.56/29		
先生からの推薦文 「なぜ朝食をとると成績が上がるの?」「なぜエネルギー摂取量は減っているのにメタボリックシンドロームは増えているの?」「なぜ朝食を欠食すると体力が落ちるの?」「なぜ幼児の夜更かしが人格形成に影響を及ぼすの?」 こんな疑問に答えてくれます。管理栄養士として歩いていく中で、対象者の方々に栄養教育および給食の提供をする際に有効な知識となるでしょう。			
夢をかなえるゾウ	水野敬也	飛鳥新社	357p
	913.6/622		
先生からの推薦文 何かを始める前に考えて、考えて、・・・考えているだけで実行に移してこなかった人に、背中を押してくれる本です。よくある自己啓発本ですが、ストーリー仕立てで読みやすい。考えたことを決断、行動してみたくになります。			
道をひらく	松下幸之助	PHP研究所	271p
	S1/21465		
本書は、松下幸之助が自分の体験と人生に対する深い洞察をもとに綴った短編随想集である。これまで、どれほど多くの人が本書に勇気づけられ、また成功への指針としてきたことか。業の成功者であり、それ以上に人生の成功者である松下幸之助であればこそ、その言葉には千鈞の重みがある。あらゆる年代、職種の人に役立つ、永遠の座右の書である。			

近藤 貴子 先生

(構造生化学 生化学基礎実験 栄養の基礎生物学演習)

赤ちゃんの心と体の図鑑	デズモンド・モリス	柊風舎	191p
	493.9/718		
先生からの推薦文 この本は、‘Baby: A Portrait of the Amazing First Two Years of Life’の日本語訳です。興味を引き立たせる写真によって、刺激的に満ちたこの星で過ごす人生の最初の2年間、その世界でどんな経験をするのかを赤ちゃんの視点から描きだしています。著者のDesmond Morrisは芸術家であり、読者をひきつけるデザインになっています。また、彼は著明な動物行動研究者でもあり、赤ちゃんの動物的本能による行動と感情の発達についてわかりやすく解析しています。ライフステージ学を学ぶ上で、乳児期の発達について、覚えることが多いと感じる学生がいます。そのような学生にこの本を推薦します。			
ものがわかるということ	養老孟司	祥伝社	212p
	S9/23744		
先生からの推薦文 この本は、解剖学者である養老孟司先生が、物事を理解することの重要性に焦点を当てた内容になっています。養老先生は自然や昆虫採取、解剖の領域で学んだこと経験を通じて、物事の見方や考え方、脳と心の関係、意識の捉え方について深く解説しています。大学では自ら学ぶことが重要です。現代社会では知識や情報が容易に入手できる一方、情報が氾濫しており、その中から選択する力が求められます。この本を通じて、本質的な理解と洞察力を養うことの重要性について学んでほしいです。			
子どもの心と体の図鑑	デズモンド・モリス	柊風舎	167p
	493.9/743		
就学前の2歳から5歳の子どもの中ではどのような変化がおこっているのか。彼らにとって大切なこととは何なのか。			
子どもの人生は「腸」で決まる：3歳までにやっておきたい最強の免疫力の育て方	ジャック・ギルバートほか著 ；鍛原多恵子訳	東洋経済新報社	334p
	S4/23735		
子どもを牧場に連れていくべき？薬用石鹸を使うべき？抗生物質は腸に影響する？100の質問に答えるQ&A方式！妊娠・出産から子どもの離乳食、食事、薬、病気、環境、暮らし、予防接種、検査まで、最新科学をもとにアドバイス！			
マリス博士の奇想天外な人生	キャリー・マリス著/福岡伸一訳	早川書房	339p
	S2/9494		
DNAの断片を増幅するPCRを開発して、93年度のノーベル化学賞に輝いたマリス博士。この世紀の発見はなんと、ドライブ・デート中のひらめきから生まれたものだった!?マリス博士が織りなすなんとも楽しい人生に、きっとあなたも魅了されるはず。			

辻 美智子 先生

(公衆衛生学 調理科学実験)

宇宙怪人しまりす医療統計を学ぶ (岩波科学ライブラリー 114)	佐藤俊哉	岩波書店	119p
	408/38/114		
先生からの推薦文 公衆衛生学を学ぶ上で保健や医療に関わる統計は欠かせません。この書籍では「比」、「割合」、「率」という用語の違いから始まり、「年齢調整死亡率」や「リスク」、「オッズ比」など解釈に難しい用語や指標について分かりやすく記されておりま す。医療統計を知らない主人公「宇宙怪人しまりす」とともに医療統計について学びを深めてはいかがでしょうか。			

夏の庭 : The friends	湯本香樹実	新潮社	218p
	S9/3863		
先生からの推薦文 ひとり暮らし老人と少年たちの交流を描いた物語です。孤独で単調だった老人の日常生活が少年たちとの出会いによって大きく変化していきます。少子高齢化で人との関わりが少なくなった現代社会において、生活の質（QOL）とは何か、生きる希望・人との交流の大切さについて考えさせられます。管理栄養士の視点からは、空腹を満たすための「食」、楽しみとしての「食」の両面から老人の食生活の変化を観察・考察してみたいかがででしょうか。ラストでは、大切な人の死に直面した時の深い悲しみ、それを受け止めて未来に向かって前向きに進んでいく少年たちの姿から、生きる意味・人生について考える機会になるかもしれません。			
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	講談社	262p
	S4/21021		
先生からの推薦文 私たちの身体には約24時間の体内時計が備わっています。体内時計は身体活動や睡眠、血圧、体温調節、栄養素代謝など様々な機能に関与しています。体内時計の乱れが肥満、糖尿病、うつ病、アレルギー疾患などの要因になることも分かってきました。同じ食事内容でも、「いつ・どのタイミングに食べるか」によって生体の応答は変わってきます。時間栄養学の視点は、新しい健康づくりのヒントになると思います。			
食べる時間を変えれば健康になる 時間栄養学入門	古谷彰子	ディスカヴァー・トゥエンティワン	211p
	S4/14681		
健康とダイエットのカギは、「いつ食べるか」だった！ 気鋭の研究者が教える、時間栄養学と食事の関係。体内時計の大きなしくみ、はたらきに基づいた、健康な生活に効果のある食べ方を紹介します。			
時間栄養学 : 時計遺伝子と食事のリズム	香川靖雄編/柴田重信 [ほか]	女子栄養大学出版部	158p
	498.56/29		
近年、時計遺伝子による生体リズムの解明で、規則正しい生活のリズムを保つことが生活習慣病や疾病の予防・治療にいかんにか大切かが証明されつつあります。「なぜ、メタボは増え続けるのか?」「なぜ、口からとる食事が重要なのか?」「欠食・偏食がどんな影響を与えるのか?」等のテーマで注目された第62回日本栄養・食糧学会大会シンポジウムの書籍化。			
食欲の科学 : 食べるだけでは満たされない 絶妙で皮肉なしくみ	櫻井武	講談社	202p
	491/2714		
脳は体重を一定に保つべく、食欲を巧妙にコントロールしている。しかし、ヒトはときに自分の食欲を制御することができなくなってしまう。食欲を「魔物」に変えるのもまた、脳なのだ。脳内で食欲がつくり出されるしくみを脳生理学のトップランナーが解き明かし、「ヒトの食欲」のメカニズムに迫る。			
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	175p
	491.3/21		
具体例を織り交ぜた体内時計に関する興味深いQ&A形式の40問から、栄養、運動、睡眠、休息と健康へのアプローチを論じた画期的内容。関連分野の研究者だけではなく、大学院生や大学生にも読みやすい入門書です。			

阪野 朋子 先生

(調理学実習、応用栄養学、応用栄養学実習)

深夜特急(1)～(6)	沢木耕太郎	新潮社	(1)239p ほか
	S9/3895, 6141～6145		
先生からの推薦文			
私がこの本を読んだのは、ちょうど皆さんと同じ大学生の頃でした。当時はまだ海外に行ったこともなく、本を読みながら情景を思い浮かべ、旅行気分に入っていたのを思い出します。 それだけでなく、主人公の気持ちを自分と重ね合わせ、世界の広さ(=自分の小ささ、むなしさ)を感じながら、旅(=人生)の目的を考えていたような気がします。この小説はただの旅行記とは違い、考えさせられる作品だと思います。 しかし、難しいということではなく、どんどん本の旅の世界に引き込まれて、ページが進んでいくことでしょう。自分が旅をした国があればなお面白く読めるのではないのでしょうか。 「深夜特急」は広い世界の旅を擬似的に経験させてくれる、とても刺激的な本です。是非、学生時代に読んでくださいね。			
食べるとはどういうことか：世界の見方が変わる三つの質問	藤原辰史	農山漁村文化協会	175p
	S3/21480		
藤原辰史さんは、人間をチューブに見立てたり、台所や畑を含めて食をとらえるなど、「食べる」ということをめぐって斬新な視点を提供している。本書では、「食べる」ということをめぐる3つの問いを軸に、中高生とともにその本質に迫っていく。			
細胞の中の分子生物学：最新・生命科学入門	森和俊	講談社	244p
	S4/21534		
今やさまざまな生命現象が細胞・分子レベルで解明され、生命の本質への理解が格段に深まっています。生命活動の基本は、DNAの暗号を解読してタンパク質を正しく作りつづけること。これが私たちの体のすみずみの、細胞ひとつひとつで24時間休みなく行われることによって、生命が維持されているのです。その要となる仕組みを解明した日本を代表する世界的研究者が、細胞内で働く巧妙なメカニズムをやさしくひもときます。			

堀江 信之 先生

(代謝生化学)

アイデアの作り方	ジェームス・W・ヤング [著]/今井茂雄訳	TBSブリタニカ	102p
	S6/10834		
先生からの推薦文 100ページ足らずの短い本ですが、効率的な思考法としてのアイデアの作り方が述べられています。アイデアというと、天才的な才能や特異な思考法が必要と思われるがちですが、この本では、システムティックな思考と既存のものの組み合わせが重要であるとしています。レポートの作成や、研究課題の選定にも大いに役に立つと思います。			
いのちを選ぶ社会：出生前診断のいま	坂井律子	NHK出版	270p
	495.6/1		
先生からの推薦文 21世紀に入ってから、次世代シーケンサーが開発されDNAの解析技術は大きく進歩しました。その最も身近な応用例が、出生前診断による先天性異常の診断です。この方法の確実さと手軽さで急速に浸透しつつありますが、同時に大きな倫理的問題も生み出しています。科学技術の発展が、社会や生命倫理に与える影響について考える良いきっかけになると思います。			

生命とは何か：物理的にみた生細胞	シュレーディンガー著 /岡小天, 鎮目恭夫訳	岩波書店	215p
	463/124		
先生からの推薦文			
シュレーディンガーは量子力学の建設に貢献した物理学者ですが、科学や哲学的な著作も多く残しています。本書は、DNAの構造が解明されるのに先立って、物理学的な考察から、遺伝物質の性質を言い当てたことで有名です。生命現象を物理学的な視点から説明し、エントロピーや確率的な考察を加える事で、独創的な生命論を展開しています。古い本ですが、現在でも読む価値のある本だと思います。その後の展開については、「生命とは何か それからの50年」マイケル・P. マーフィー（編集）、培風館/ISBN4563077690をお薦めします。			
「いのち」とがん：患者となって考えたこと	坂井律子	岩波書店	243p
	080/132/1759		
先生からの推薦文			
思いがけず癌を発症してしまった著者が、がん患者の女性として感じたことをまとめた本。がんの治療（書写はすい臓がんであった）、手術について、食事や抗がん剤の副作用、ウィッグなどがん患者にしかわからないことを、社会ルポライターとしての視点からまとめており、がん患者のケアや栄養管理の上からも学ぶことが多い著書である。			
思考と行動における言語	S.I.ハヤカワ；大久保 忠利訳	岩波書店	355p
	801/77		
先生からの推薦文			
本書は1940年代に書かれた古い本ですが、人間の思考や行動と言語の関係を明確にすることで、「思い込み」や「差別」など多くの問題を解決できることを示した古典的な名著です。ナチス・ドイツの民族差別の影響などを色濃く受けており、少し読みにくい本ですが、当時は多くの大学の教科書として用いられ、むしろ、科学的思考を育てるための初年次教育の教材として使われました。現在でも、イスラム国の問題や日韓関係などを考える上で、大いに参考になると思います。			

松尾 亜希子 先生

（食品学各論 食品学総論）

食のどうして？に科学が答えます！	平野年秋	光琳	195p
	498.5/403		
先生からの推薦文			
食に関するかなり広い分野の質問が取り上げられているので、食品学の雑学を身につける一助になるでしょう。			
発酵食品の科学	坂本卓	日刊工業新聞社	167p
	588/932		
先生からの推薦文			
普段の食事によく取り入れられ、馴染みのある発酵食品。近年、この発酵技術は食品のみならず多方面で活用されています。本書は、日本料理に欠かせない発酵食品の優れた能力がまとめられています。			
「おいしさ」の錯覚：最新科学でわかった、 味の真実	チャールズ・スペンス著 /長谷川圭訳	角川書店	391p
	596/2111		
食べることのよろこびは、頭の中で生まれている。重要なのは、「皿の外」の要素だった。			
栄養素キャラクター図鑑：たべることがめ ちゃくちゃ楽しくなる！	田中明，蒲池桂子監修 いとうみつるイラスト	日本図書センター	79p
	498.55/1972		
栄養素はおもしろい！きほん栄養素まとめてキャラクター化！！大人も子どもも楽しめる“オモシロ”図鑑。			
「健康食品」ウソ・ホント：「効能・効果」の科	高橋久仁子	講談社	254p

学術根拠を検証する	S4/12672	497p
国の制度によって「効能・効果」を大々的にアピールするトクホや機能性表示食品などの「保健機能食品」。“根拠”とされる論文を解説してわかった驚きの実態とは？誇張された宣伝文句を“誤読”しないためのヒントも満載。		

丸谷 幸子 先生		(公衆栄養学Ⅰ・Ⅱ、公衆栄養学実習)	
みんなの医療統計：12日間で基礎理論とEZRを完全マスター！	新谷歩	講談社	256p
	490.19/3/1		
先生からの推薦文			
『統計』ときくと、反射的に「難しい」・「よくわからない」と拒否反応がでる人にこそぜひ読んでほしい。筆者の取り扱い例が絶妙で、初心者にも読みやすいものになっています。題の通り、1日1項目順を追って進めていくと12日目には一通りのことがわかるようになるとともに、無料で使用できる統計ソフト：EZRの解説も兼ねていることから自然と統計処理の技術まで身につく本です。			
基礎から学ぶ楽しい疫学, 第4版	中村好一	医学書院	229p
	498.6/85		
疫学の初心者向けの定番教科書。著者一流の切れ味鋭くユーモアに富んだ語り口で、疫学研究の方法論、バイアスの問題、統計処理の方法など、疫学の基礎知識を学べます。			
わかりやすいEBNと栄養疫学	佐々木敏	同文書院	247p
	498.6/38		
巷に溢れる栄養・健康情報は、本当に正しく、信頼に足るものなのだろうか？ どの情報が信頼できるかを見極め、その情報を正しく読みとる。この一連の判断に不可欠なのが、EBN (Evidence - Based Nutrition) と栄養疫学に関する理解である。本書では、人間栄養学を学び、研究し、あるいはそれを活用する者にとって、もっとも大切な情報に対する基本的な姿勢・考え方を、具体的な事例を用いてやさしく解説した。食事摂取基準の活用法についても言及する。			
上田フサのおそうざい手ほどき	上田フサ	女子栄養大学出版部	255p
	596/1359		
日本の家庭の食卓になじみの深い「おそうざい」。和風、洋風、中華風のおそうざいから、おもてなし料理まで紹介しています。女子栄養大学で長年「調理」を教えてきた著者が、調理の基本から懇切丁寧に、かつやさしく手ほどきしてくれます。			
ライオンのおやつ	小川系	ポプラ社	255p
	S9/18185		
余命を告げられた雫は、残りの日々を瀬戸内の島のホスピスで過ごすことに決めた。そこでは毎週日曜日、入居者がもう一度食べたい思い出のおやつをリクエストできる「おやつの時間」があった。毎日をもっと大切にしたいくなる物語。			

山田 久美子 先生

(解剖生理学)

プロが教える人体のすべてがわかる本 ： <u>各器官の構造と機能から、注目の最新医 療まで(史上最強カラー図解)</u>	竹内修二監修	ナツメ社	303p
	491.31/4		
先生からの推薦文			
「史上最強カラー図解」シリーズは、オールカラーであらゆる分野に関して多くの本が出版されていますので、各分野の入門書として楽しく読めるシリーズです。「プロが教える人体のすべてがわかる本」では、ヒトのからだの構造や働きおよび関連する病気について解説されています。図をたくさん使い分かりやすく解説されているので、ヒトのからだのしくみについて初めて学ぶ方に適した1冊です。			
プロが教える脳のすべてがわかる本： <u>脳の構造と機能、感覚のしくみから、脳科学の最前線まで(史上最強カラー図解)</u>	岩田誠	ナツメ社	255p
	491.37/16		
神経内科医である著者が、脳の構造と機能から、感覚のしくみ、脳の病気にいたるまで、豊富な写真や図を用いて解説。脳研究の最先端の話題も取り上げ、どこまでわかってきているのかをわかりやすく説明する。			
<u>目でみるからだのメカニズム、第2版</u>	堺章	医学書院	182p
	491.3/1		
「人体の構造と機能」として医療系学生が学ばねばならない内容を網羅。カラー化でさらに分かりやすくなった豊富なイラストと文章によって楽しみながら複雑な人体のしくみを学ぶことができる。器官系統別に正常な解剖・生理学を解説しながら、正常な機能が障害されておこる代表的疾患についても言及。			
<u>ゾウの時間ネズミの時間：サイズの生物学</u>	本川達雄	中央公論社	230p
	S4/3523		
本書はサイズからの発想によって動物のデザインを発見し、その動物のよって立つ論理を人間に理解可能なものにする新しい生物学入門書であり、かつ人類の将来に貴重なヒントを提供する。			

山中 なつみ 先生

(調理学・基礎栄養学)

栄養素の通になる：食品成分最新ガイド 第5版	上西一弘	女子栄養大学出版部	263p
	498.55/2179		
先生からの推薦文 「エネルギーの通になる」「三大栄養素の通になる」「ビタミンの通になる」「ミネラルの通になる」の4章からなる食品成分ガイドです。体内ではたらく、どのくらいとればいいのか、不足すると?、摂りすぎると?などの疑問に対して、管理栄養士の知識として重要な「なぜそうなのか」という根拠も含めてわかりやすく解説されています。食べ方のヒントや様々な大ネタ・小ネタ、コラムも多く掲載され、読み物としても楽しむことができます。栄養指導媒体の説明文やネタに困ったら一度開いてみてください。			
味・香り「こつ」の科学：おいしさを高める味 と香りのQ&A	川崎寛也	柴田書店	286p
	596/2166		
先生からの推薦文 「お寿司をおいしく食べる順番は?」、「機内食がおいしく感じられないのはなぜか?」といった教科書にはあまり書かれていない味と香りに関するこつが、科学的に説明されています。各々の質問に対して簡潔に説明がまとめられているので、興味のある質問だけ選んで読み進めることも可能です。著者のことばに「食には3つの楽しみがあります。食べる楽しみ、つくる楽しみ、知る楽しみです。」とありました。この本で「知る楽しみ」を満喫してください。			

栄養学を拓いた巨人たち： 「病原菌なき難病」征服のドラマ	杉晴夫	講談社	262p
	S4/19082		
先生からの推薦文 ラボアジェ、リービッヒ、クレプス、高木兼寛、鈴木梅太郎などなど、栄養学の教科書に必ず登場する研究者。この本では、各々の人物像や研究の裏側、研究者同士のつながりや争いなど、歴史的成果の背景がとても分かりやすくまとめられています。国家試験対策として研究者の名前と功績だけを丸暗記するのは苦痛ですが、この本ならば小説を読むように栄養学の歴史、栄養素のはたらきを理解することができます。ややこしいビタミンの欠乏症もすっきり!!です。栄養学の暗記が嫌になったら是非読んでみてください。			
料理のなんでも小事典：カレーはなぜ翌日に食べる方がおいしいの？	日本調理科学会編	講談社	308p
	S4/22571		
先生からの推薦文 沸騰水に手は入れられないけれど、100℃のオープンに手を入れられるのはなぜか？ スポンジケーキの気泡は小さいのに、シュークリームの気泡は大きいのはなぜか？ 料理に関する様々な疑問について、各専門家が書いたわかりやすい解説をまとめた本です。料理について知識が深まるとともに、科学的根拠に基づく説明、理論的でわかりやすい文章を書く勉強にもなります。			
調理がわかる物理・化学の基礎知識：調理科学の理解を深める	香西みどり	光生館	150p
	596/1872		
先生からの推薦文 調理に伴う食品の物理的・化学的变化は、様々な自然科学の法則に基づくものです。その法則が理解できていれば、調理科学の理解も興味も深まります。「化学は大嫌い」、「物理なんてとんでもない」という人もちょっとこの本を開いてみてください。身近な調理例をあげた解説やわかりやすいイラストで、教科書では理解できなかった法則が「なるほど!」と思えるようになるかもしれません。			
泡をくうお話：ふわふわ、サクサク、もちもちの食べ物	畑江敬子	建帛社	134p
	596.01/369		
先生からの推薦文 クッカリサイエンスは日本調理科学会が監修するシリーズ本で、調理に関する様々な研究成果がまとめられています。研究成果といっても難しい内容ではなく、具体的な実験データやイラスト、おいしそうなお料理の写真がたくさん掲載されており、とても分かりやすく楽しく読むことができます。その中のひとつ「泡をくうお話」は、様々な食べ物のおいしさを大きく左右する食べ物の中の泡がテーマです。味も香りもしない空気が、どうして食べ物の味をかえるのでしょうか？ おいしい泡を作るにはどうしたらよいのでしょうか？ 様々なお菓子づくりのコツもこれで納得できます。			
加熱上手はお料理上手：なぜ?に答える科学の目	渋川祥子	建帛社	160p
	596.01/336/1		
先生からの推薦文 この本では、様々な加熱調理の原理に関するやさしい解説とともに、加熱条件が料理の仕上がりに及ぼす影響について、数多くの実験結果に基づいた説明がなされています。写真やイラストが多いので、身近な調理器具や料理と結びつけて楽しく読むことができます。「オープンレンジで手軽に」、「IHクッキングヒーターで安心」、「遠赤外線でバリッと」、「過熱水蒸気でヘルシーに」などなど、なんだか良さそうだけど理由がよく分からない加熱調理器具のコマーシャルも、この本を読めば納得です。			
お米とごはんの科学	貝沼やす子	建帛社	152p
	596.3/183		
日本人の主食「お米」。よりおいしく食べるには?ごはんを炊くコツをおさえよう。味や色を変えてごはんを楽しもう。ごはん以外の新しい食べ方にも挑戦。			
食を支えるキッチングッズ：調理用具、電気・ガス機器とつき合う	肥後温子	建帛社	136p
	596.9/16		
家庭内食を後押しし、調理を支援する「調理用具・機器」の目覚ましい進化とその活用法を丁寧に解説。理解しやすいイラストを多数掲載。			
ふくらむ加熱調理：コロッケのはれつ・ドーナツのきれつ	長尾慶子	建帛社	136p
	596/2257		
加熱調理で膨らむ食品の表面に起こる「きれつ」。コロッケとドーナツを使い、そのメカニズムとコントロール法を様々な観点から紐解く。			