

作成日:2025年4月28日

2025年5月のテーマ「食べて健康になる」

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月日
京都大学病院糖尿病・栄養科が薦める くり返し作りたい糖尿病のおいしい献立	稲垣 暢也／監修	東京:西東社	493.123	2021年4月
糖尿病の名医が毎日飲んでいる糖尿病・高血糖予防のラクうまレンチンスープ	栗原 毅／監修	京都:PHP研究所	493.123	2021年6月
おいしいかんたん作りおき高血圧・減塩レシピ	伊藤 貞嘉／監修	東京:ナツメ社	493.2	2024年4月
高血圧の基本の食事	荻尾 七臣／監修	東京:学研プラス	493.2	2021年11月
肝臓にホントにいいこと帳	泉 並木／監修	東京:主婦の友社	493.47	2023年4月
塩分1日6g減塩おかずとお弁当	女子栄養大学出版部「栄養と料理」／編	女子栄養大学出版部	498.5	2015年9月
おいしく食べて疲れをとる	渡辺 恭良／著	オフィス・エル	498.5	2016年9月
お年寄りのためのひとり分料理	佐伯 知美／監修	東京:主婦の友社	498.5	2018年6月
栗原式不老長寿のレシピ	栗原 毅／監修	東京:主婦の友社	498.5	2022年3月
調理保存食で栄養を捨てない食材のトリセツ	落合 敏／監修	東京:主婦の友社	498.5	2018年7月
1／2日分がとれる！カルシウムおかず	女子栄養大学栄養クリニック／監修	東京:女子栄養大学出版部	498.5	2021年5月
飲むだけで体が変わる！	日経ヘルス／編	日経BP社	498.5	2016年9月
老化が止まる食事術	山田 豊文／監修	東京:宝島社	498.5	2023年11月
一生スタスタ歩きたいなら、たんぱく質をとりなさい	飯島 勝矢／監修	東京:学研プラス	498.583	2021年6月
全部5分10分でできる！糖質オフのラクやせおかず230	金丸 絵里加／監修	東京:学研プラス	596	2019年3月
全部レンチン！たんぱく質の作りおき&ラク早おかず218	藤田 聡／監修	東京:新星出版社	596	2022年2月
体脂肪計タニタの社員食堂 続々	タニタ／著	大和書房	596	2016年4月
食べて飲んで中性脂肪とコレステロールをへらす本	栗原 毅／著	東京:興陽館	493.2 刈	2022年1月
専門医が教える肝臓から脂肪を落とす食事術	尾形 哲／著	東京:KADOKAWA	493.4 枵	2022年4月
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	東京:宝島社	493.7 ⅠA	2020年6月
これだけ！脱うつごはん	岡城 美雪／著	東京:Gakken	493.7 枵	2023年12月
医師と管理栄養士が考えたおいしく食べる腎臓病の安心レシピ	星 穂奈美／著	東京:新星出版社	494.93 杵	2023年11月
70歳からの「貯筋」習慣	生島 ヒロシ／著	東京:青春出版社	498.3 竹	2023年7月
食べても太らず、免疫力がつく食事法	石黒 成治／〔著〕	東京:クロスメディア・パブリッシング	498.5 竹	2020年9月
一汁一飯があればいい	梅崎 和子／著	東京:家の光協会	498.5 ㍴	2018年10月
9割が間違っている「たんぱく質」の摂り方	金津 里佳／著	東京:青春出版社	498.5 枵	2023年5月
栄養満点！おかずになる！1品でOK！カラダに効く味噌汁	汲玉／〔著〕	東京:笠倉出版社	498.5 ㍻1	2019年4月

「内臓脂肪がなかなか減らない！」という人でも勝手に内臓脂肪が落ちていく食事術	齋藤 真理子／著	東京：アスコム	498.5 サ	2023年12月
70歳からは超シンプル調理で「栄養がとれる」食事に変える！	塩野崎 淳子／著	東京：すばる舎	498.5 汰	2022年2月
食べる筋トレ。	谷川 俊平／著	東京：かんき出版	498.5 タ	2022年2月
図解PREMIUM肥満治療の名医が教える内臓脂肪がごっそり落ちる食事術	土田 隆／著	東京：日本文芸社	498.5 吁	2023年10月
藤本マキの食べやせごはん	藤本 マキ／著	東京：ワン・パブリッシング	498.5 万	2024年5月
100歳まで元気でボケない食事術	堀江 ひろ子／著	東京：主婦の友社	498.5 刺	2020年1月
医者が教える食事術最強の教科書	牧田 善二／著	東京：ダイヤモンド社	498.5 マ	2017年9月
「70歳の壁」を乗り越える老けない食べ方	和田 秀樹／著	東京：宝島社	498.5 ワ	2022年9月
「80歳の壁」を超える食事術	吉村 芳弘／著	東京：幻冬舎	498.583 ジ	2022年11月
心とからだ元気になる鉄分レシピ	小田 真規子／著	東京：PHPエディタース・グループ	596 杓	2022年3月
心と体を整える美トレめし	Kelly／著	東京：光文社	596 刈	2020年10月
発酵美人になりませう。	真藤 舞衣子／著	東京：宝島社	596 シ	2022年3月
認知症予防！脳がよみがえる「水煮缶」レシピ	佐古田 三郎／監修	京都：PHP研究所	596 舛	2018年11月
おいしすぎるたんぱく質おかず	藤井 恵／著	東京：新星出版社	596 万	2022年1月
からだリセットスープ	りの／著	東京：ワニブックス	596 リ	2023年12月
奄美ごはん	恵上 イサ子／著	東京：東京ニュース通信社	596.21 功	2022年9月
強い体の基礎を作るスポーツキッズの毎日のごはん	古池 久美子／著	東京：誠文堂新光社	780.1 日	2019年3月
スポ飯	橋本 玲子／著	東京：ベースボール・マガジン社	780.1 ハ	2019年5月
40歳からカラダを変えた料理家の筋肉をつくる最強メソッド	牛尾 理恵／著	東京：朝日新聞出版	780.7 ウ	2019年6月
60歳からの「筋活」	久野 譜也／著	東京：三笠書房	B780.7 ク	2020年3月