

## 病気を「治す」のではなく 「病気にならない体」をめざす！

健康でいることは何物にもかえられません。生きて  
いる限り自分で自由にコントロールできる体で  
いたいものです。どうすれば健康で元気で生きて  
いけるのかヒントになる図書を紹介します。



「パスファインダー」とは、

「道 (path)」を「見つける人 (finder)」という意味で、知りたいこと  
を調べるのにどのように資料を探したらよいかを示す手引きのことで

ヒント： 調べるためのキーワード

予防医療、健康法、食生活、健康管理、食事療法、食育、ダイエット、栄養、  
栄養素、健康料理、食品衛生、自然治癒、免疫力、薬、生活習慣病

☆資料情報の



の中は請求記号です

## (1) 図書で調べる

## ①健康で生きぬくこと全般

## 『WHOLE—がんとあらゆる生活習慣病を予防する最先端栄養学—』

T・コリン・キャンベル：著 ユサブル：発行 2020年2月  
 自然な長生きと健康を増進する方法や食べ物、科学について大胆に示された本です。  
 掘り下げて疑問視しているところは読みごたえがあります。

498

55

キヤ

## 『未病図鑑—病院にも薬にも頼らないカラダをつくる—』

渡辺賢治：著 ディスカヴァー・トゥエンティワン：発行 2020年7月  
 生活のなかのちょっとした事の「する・しない」「変える・変えない」が将来  
 「健康になるか、病気になるか」の分かれ目になると著者が実行を促している本です。

498

ワタ

## ②食事（栄養）



## 『医者が教える食事術 —最強の教科書—』

牧田善二：著 ダイヤモンド社：発行 2017年9月  
 健康格差は毎日の食べ方で決まること、正しい食の知識で自分を守ること、  
 不調の原因の9割は血糖値であることなど健康で長生きできる秘訣が満載です。  
 2019年8月に『医者が教える食事術 2（実践バイブル）』も出版されています。

498

5 マキ

## 『確実に生活習慣病を防ぐ方法と食事』—専門医が薦める健康法シリーズ—

工藤孝文：監修 辰巳出版：発行 2020年9月  
 腸活・菌活を活かした生活習慣病を防ぐ方法と食事が掲載されています。

493

1

## 『図解—生医者いらずの食べ方—』

済陽高穂：著 三笠書房：発行 2020年4月  
 食材が持つ栄養分を最大限に高める食べ方をわかりやすく紹介しています。

498

5 ワタ

### 『最新研究でわかった日本人の長生き栄養学』

498

5シラ

白澤卓二：著 エクスナレッジ：発行 2020年6月

昨今の感染症事情で免疫力を高めることに注目が集まっています。

毎日の食事で免疫力を高め病気にならない正しい食事を解説しています。

#### ③運動



### 『100歳まで寝たきりにならない「歩き方」』

498

3クワ

田中尚喜：著 笠倉出版社：発行 2020年4月

10万人以上を診た理学療法士が教える歩き方。股関節や腰の痛み、肩こりも軽減される。わかりやすい文と絵で実行できる本です。

### 『衰えた体がよみがえる最高最善の運動』

498

3クワ

澤木一貴：著 大和書房：発行 2020年4月

筋肉が活性化し血行がよくなる、姿勢がよくなる、機能解剖学に基づいて実用的かつ必要十分な体の柔らかさを手に入れることを目的にしている本です。ポイントと絵が簡潔で見やすい本です。

### 『医師が認めた！究極のきくち体操』

498

3クワ

菊池和子：著 日経BP：発行 2019年11月

脳と神経と筋肉を意識して考案された「きくち体操」がまとめられた一冊です。

#### ④習慣

### 『感情を“毒”にしないコツ』

498

3材

大平哲也：著 青春出版社：発行 2020年11月

高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞を引き寄せる怒り、不安、ストレスを受け流すヒントについて解説しています。

## 『病気にならない21の鉄則』

「きょうの健康」番組制作班：著 主婦と生活社：発行 2017年6月  
NHKの番組「きょうの健康」で放送された内容をもとに、「がん」「糖尿病」  
「脳卒中」「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の予防法を解説しています。

498

## 『ニュースで学ぶ！最新病気の常識』

池谷敏郎：著 祥伝社：発行 2017年5月  
三大生活習慣病から糖尿病、かぜまで、現役医師が予防法と治療法について教えます。

492

竹

## 『〈あまり〉病気をしない暮らし』

仲野徹：著 晶文社：発行 2018年12月  
「できるだけ病気にならないライフスタイル」について解説しています。

498

3カ

## 『医者が教える体にいい酒の飲み方』

宝島社：発行 2020年7月  
健康にいい酒の飲み方についてイラスト付きで解説しています。

498

3

### (2) 新聞・雑誌で調べる

『きょうの健康』 月刊 NHK出版：発行

『健康』 月刊 主婦の友インフォス：発行

『こころの科学』 年6回 日本評論社：発行

『メディカル・サイエンス・ダイジェスト』 月刊 ニュー・サイエンス社：発行

『栄養と料理』 月刊 女子栄養大学出版部：発行

(3) 参考資料で調べる (貸出禁)

『ロス医療栄養科学大事典 ー健康と病気のしくみがわかるー』

A・キャサリン・ロス 他：著 西村書店東京出版編集部：発行 2018年11月

R498

55

『家庭医学大事典 新版』

小学館・ホームメディカ編集委員会：編 小学館：発行 2008年11月

R598

3

(4) インターネットで調べる

『枚方市 令和2年度(2020年度) ひらかた健康便利帳』

<https://www.city.hirakata.osaka.jp/0000002270.html>

『保健センター (地域健康福祉室 健康増進・介護予防担当)』

[https://www.city.hirakata.osaka.jp/soshiki/21-9-0-0-0\\_19.html](https://www.city.hirakata.osaka.jp/soshiki/21-9-0-0-0_19.html)

『国立がん研究センター』がん情報サービス

<https://ganjoho.jp/public/index.html>

『一般社団法人 日本生活習慣病予防協会』

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

◎医療情報の調べものについて、図書館では、資料・情報の提供のみを行います。  
診断・医療・薬についての判断はできません。

◎楠葉図書館ではこの度、課題解決型図書館の取り組みとして『健康・医療情報コーナー』を  
開設しました。

枚方市立楠葉図書館

〒573-1118 枚方市楠葉並木2丁目29-5

楠葉生涯学習市民センター1階部分

電話番号 050-7102-3113

FAX番号 072-857-8030

