



# 『食育』



今回の特別展示のテーマは『食育』です。

平均寿命が延び、人生100歳時代と言われていますが、

食は胎児から老人になるまで、一生関わっていくことです。

※「食育」：健康な食生活を送るために食品選択や安全性、表示の仕組み、さらには農業との関係を学ぶこと。子どもだけでなく、消費者全体が対象。  
(朝日新聞社「知恵蔵」よ)

健康で長生きするためには、食を疎かにすることはできません。

健康な身体の基盤づくりに食生活を考えましょう。

運動も必要ですが、年齢や体調に合わせて食育を推進していきましょう。



なお、相愛大学では食育に関して、「食育推進キャンペーン」の取り組みを行っています。

## 2019年7月～ 2階フロアイベント展示：食育 展示リスト

### 1.食物アレルギー

	タイトル	請求記号
1	これだけでわかる食物アレルギー ：基礎的な知識から専門的な対応まで（アレルギー大学テキスト）	374.94/K
2	食物アレルギーの栄養指導 ：食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017準拠 新版	493.14/S
3	食物アレルギーハンドブック2018 ：子どもの食に関わる方々へ	493.931/S

### 2.健康教育

	タイトル	請求記号
1	はじめての食育授業 - 小学校・特別支援学校編 （食育教材「そのまんま料理カード」活用事例集：[1]-2）	374.97/H
2	食育プログラム：子ども・成長・思春期のための料理選択型食教育	374.97/H
3	はじめての食育授業 - 中学校編 （食育教材「そのまんま料理カード」活用事例集：[1]-2）	374.97/H/2
4	いまこそ知りたい!食育の授業づくり	374.97/K
5	すぐできるアイデア食育 ：指導案からパワーポイント教材、掲示板まで	374.97/K
6	サッと使えてしっかり指導!食育サポート集 - 1	374.97/S
7	食育ってなあに?：子どもが育つ親も育つ魔法の食活	374.97/S
8	“弁当の日”がやってきた ：子ども・親・地域が育つ香川・滝宮小学校の「食育」実践記	374.97/T

### 3.レシピ

	タイトル	請求記号
1	妊婦食堂 ：現代妊婦さんの低栄養を解決する「定食」レシピBOOK	498.59/N
2	楽しいね!こどもに作ってあげたい食育おやつ ：安心でかんたん120のレシピ	596.65/N
3	幼児の楽しい食育!世界に一つだけのレシピ集	599.3/K

### 4.幼児教育

	タイトル	請求記号
1	保育としての「食育」：栄養摂取から食の営みへ	376.14/F
2	食育と保育をつなぐ：こどもをまん中においた現場での実践	376.14/H
3	食育と保育：子どもの姿が見える食育の実践	376.14/M
4	幼児期の保育と食育：保育園・幼稚園での食育のすすめ方	376.14/O

	タイトル	請求記号
5	食育のアイデア実践ガイド：保育所で!幼稚園で! (メイトブックス)	376.14/S
6	園長パパの豊かな食育実践 ：給食は子どもの育つ環境や社会を豊かにする力がある	376.14/S

## 5.食育あそび

	タイトル	請求記号
1	わくわくにこここ食育あそび ：たっぷりあそんでおなかをすかさう! (メイトブックス)	376.14/W
2	食育あそび大集合：食べ物工作で遊んじゃおう!	376.157/Y

## 6.飲食史

	タイトル	請求記号
1	「食といのち」をひらく女性たち：戦後史・現代、そして世界	383.8/S
2	和食と食育：和食のこころを受け継ぎそして次世代へ	383.81/E

## 7.糖質制限

	タイトル	請求記号
1	忙しいあなたのための時短カンタン糖尿病ごはん (作りおきシリーズ[食事療法])	493.123/I
2	糖質制限・糖質ゼロのレシピ集：糖尿病・ダイエットに劇的な効果!	493.123/T
3	糖質制限の真実 ：日本人を救う革命的食事法ロカボのすべて (幻冬舎新書；396)	493.123/Y
4	本当は怖い「糖質制限」 (祥伝社新書；319)	498.583/O
5	脳からうつが消える低糖質レシピ	493.764/M

## 8.内臓脂肪・コレステロール・生活習慣病

	タイトル	請求記号
1	内臓脂肪を減らすおいしいレシピ (セレクトbooks)	493.125/K
2	内臓脂肪を減らす基本の食事 ：調理法の工夫としょうずな食材選びで普段のメニューが	493.125/N
3	女子栄養大学栄養クリニックのコレステロールを下げる! 毎日続けられる食べ飽きない食材&レシピ	493.2/I
4	計算いらずコレステロール・中性脂肪対策のおいしいレシピ ：最新版	493.2/K
5	子どもを生活習慣病にしない食卓 ：小・中学生の5人に1人が脂質異常症!：悪魔の食卓天使の食材	493.931/K
6	欧米人とはこんなに違った日本人の「体質」 ：科学的事実が教える正しいがん・生活習慣病予防	498.81/O

## 9.食品・栄養

	タイトル	請求記号
1	エビデンスで差がつく食育	498.5/E
2	食育の本：ごはんですよ - 低学年～中学年 改訂新版	498.5/S
3	食育実践ハンドブック ：明日の授業で生かせるアイデア70 第2版	498.5/S
4	「食育」の大研究 ：栄養バランスから料理まで：からだにいい!おいしい!楽しい!	498.5/S
5	学校外食育の指導方法に関する研究 = A study on the teaching methods of outside	498.5/S
6	食育のウソとホント：捏造される「和食の伝統」	498.5/U

## 10.栄養バランス

	タイトル	請求記号
43	はじめて知る栄養バランスのよい食事入門	498.5/H
44	なにをどれだけ食べたらいいの? ：バランスのよい食事ガイド 第3版	498.55/N
45	女子栄養大学の学生食堂：500kcalからの好バランス定食	596/J
46	栄養バランス満点カラフルお弁当 改訂新版	596.4/I
47	園児のバランス弁当 ：8週間カレンダーと実物大おかずカタログ（初めてシリーズ；1）	596.4/M

## 11.アスリート食

	タイトル	請求記号
1	長友佑都の食事革命	498.583/N
2	はるはるママの栄養満点ごはん ：スポーツを頑張る子どもにエール!	596/H
3	アスリート食レシピ：今日から始めるバランス健康生活	596/K
4	小・中学生のスポーツ栄養ガイド：スポーツ食育プログラム	780.19/S

## 12.長寿食

	タイトル	請求記号
1	日本人の体質に合った本当に老けない食事術	498.583/T
2	長生きする人のカンタン食生活（角川oneテーマ21；C-111）	498.583/M
3	一〇〇歳食 - レシピ編	498.583/N
4	心にやさしい百歳食（バンブームック；心にやさしい料理シリーズ；）	596/K

### 13.ダイエット

	タイトル	請求記号
1	低炭水化物ダイエットへの警鐘	498.583/C
2	女子栄養大学のダイエットクリニック ：成功率90%以上!：日本人が一番やせる食べ方、教えます!	498.583/J
3	オトナ女子のための食べ方図鑑 ：「食事10割」で体脂肪を燃やす(美人開花シリーズ)	498.583/M
4	ダイエットの科学：「これを食べれば健康になる」のウソを暴く	498.583/S
5	女子栄養大学のダイエット弁当	596.4/J

### 14.朝ごはん

	タイトル	請求記号
1	科学が証明する新・朝食のすすめ	498.583/K
2	朝ごはんはすごい：一生太らない食べ方習慣	498.583/O
3	女子栄養大学の最高の朝ごはん	596/K
4	一日がしあわせになる朝ごはん	596/O

### 15.介護食

	タイトル	請求記号
1	ボケない介護食。しかも、美味しい。	498.59/M
2	おうちで作る介護食クッキング入門：かんたんおいしい!	498.59/O

### 16.偏食解消

	タイトル	請求記号
1	日本女子体育大学附属みどり幼稚園の偏食解消!給食レシピ	498.59/M
2	好ききらいがなくなるレシピ(地球丸くらしボックス)	596/K
3	子供の好き嫌いがなくなる100のレシピ	596/K

### 17.キッズクッキング

	タイトル	請求記号
1	きらきらキッズクッキング ：「食育」で心もからだも健康に!：見て、さわって、楽しく作ろう!	596/K
2	3歳からの親子クッキング：切って!こねて!まぜて!	596/M

## 18.その他

	タイトル	請求記号
1	学級担任のための給食&食育パーフェクトナビ :「食」にまつわる“学び”がこの一冊でわかる!(教育技術mook)	374.94/G
2	いままで知らなかった本当の食育 :食育基本法のねらいと実践のすすめ方	374.97/Y
3	若者たちの食卓:自己、家族、格差、そして社会	377.9/W
4	ヒトは何故それを食べるのか:食経験を考える63のヒント	383.8/H
5	果糖中毒:19億人が太り過ぎの世界はどのように生まれたのか?	493.125/L
6	子どもの栄養と食育がわかる事典	493.983/K
7	マンガでわかる「食育」	493.983/M
8	管理栄養士パパの親子の食育book:乳幼児から高校生まで!	493.983/N
9	食育白書 - 平成30年版	498.55/S/2018
10	サプリメントのほんとうとウソ :エビデンスに基づいたサプリメントの有効性	498.583/S
11	やさしい食生活入門 :妊娠中から離乳まで:これからママになる人に	498.59/Y
12	元気で賢い子どもになる食育レシピ100	596/G
13	女子栄養大学料理のなるほど実験室 :研究室で検証しました!:料理をおいしく作るコツ	596/J
14	食育!ビックリ大図典:NHKためしてガッテン	596/K

## 19.紙芝居

	タイトル	請求記号
1	ありがとう!はやねはやおきあさごはんマン :食と健康(生きる力をはぐくむ食育紙芝居;2-1)	908.38/I/2-1
2	いっしょがいいね :食と人間関係(生きる力をはぐくむ食育紙芝居;2-2)	908.38/I/2-2
3	ひみつのあかいジュース :いのちの育ちと食(生きる力をはぐくむ食育紙芝居;2-4)	908.38/I/2-4
4	ふらふらふーちゃんおたすけメニュー! (教育画劇のかみしばい[食育かみしばい])	908.38/S/[2]
5	りんごちゃん (教育画劇のかみしばい[食育かみしばい])	908.38/S/[6]

## 20.視聴覚

	タイトル	請求記号
1	食育 [映像資料] (Maruzen audiovisual library [学級担任のためのカウンセリングとその実践;第9巻])	DVD1009
2	食事と健康:食事がささえるわたしたちのからだと生活 [映像資料] 第2版 (健康・保健シリーズ[わたしたちのからだと健康;vol. 6])	DVD1408