

江古田図書館個性づくりテーマ展示第20回

# 栄養管理

～美味しく食べて元気になろう！～



健康で元気に過ごすことは、全ての人の望みではないでしょうか？

その為には、日々の積み重ねが大切です。

毎日の食事は健康になる為の最大のチャンス！

せっかくだから、美味しく、楽しく食べて、元気になりたいものです。

今回の「個性づくりテーマ展示」では、「栄養管理」について紹介します。

健康に過ごす、秘訣を見つけましょう！



## 展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階健康医療情報コーナー

展示期間：2014年8月30日（土）～10月30日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL:03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源  
2014

## ■和食は世界遺産

2013年12月4日、和食は、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。日本の食文化は、自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、伝統的な社会慣習として世代を越えて受け継がれている点が評価されている点です。その主な特徴としては、以下の点が挙げられます。

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
2. 栄養バランスに優れた健康的な食生活
3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現
4. 年中行事との密接な関わり



## ■食事スタイル

日本は世界でも有数の長寿国ですが、その秘密は、和食にあるのです。魚・野菜を中心とした、一汁三菜を基本とする和食のスタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また、食材の「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っているのです。しかし、近年、日本人の食事スタイルが、欧米化したことにより、様々な歪みも生じています。では、健康で元気に過ごすためには、何をどのように食べたら良いのでしょうか。

## ■健康日本21

21世紀における国民健康づくり運動として、厚生労働省が示した指針があります。それによると、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間である健康寿命を延ばす食事として、5つのポイントが挙げられています。

1. 食塩の摂取を減らしましょう。
2. 野菜をたっぷり食べましょう。
3. カルシウムに富む食品を摂取しましょう。
4. 適正体重を維持しましょう。
5. 動物性脂肪の摂りすぎに注意しましょう。



## ■低栄養

栄養管理を行うに当たって、気を付けなければならない点に、低栄養があります。メタボを問題視し、肥満に留意するあまり、肉・牛乳・卵を控え、たんぱく質が不足する例が増えています。高齢期に低栄養になると、老化が速く進み、筋肉や骨が弱くなって歩けなくなったり、認知機能が低下します。また、過度なダイエットにより、低栄養状態で生まれてくる子供も増えています。

## ■食べたものでできている

わたしたちの体は、自分が食べたものによって作られているのです。体をつくり、エネルギー源となる栄養素は、たんぱく質・糖質・脂質です。また、体の調子を整える働きをするのがビタミン・ミネラルです。この5つが、生命活動を維持する為の基本栄養素です。たんぱく質は、英語では「プロテイン (PROTEIN)」ですが、語源はギリシア語の「プロティオス」であり、「一番大切なもの」を意味します。人間の体の約60%は水だと言われていますが、筋肉、血液、臓器、髪、皮膚など体の約20%は、たんぱく質で作られています。わたしたちの体は、食事によって、栄養を摂取することでしか、作られることはないのです。

## ■クオリティ・オブ・ライフ

近年、平均寿命が長くなる一方、健康寿命との開きが問題視されています。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。毎日を元気に過ごすために、栄養素の働きを知り、日々の食事を楽しみながら、自然とバランスの良い食事を摂れるようになれば良いですね。食事は健康になる為の最大のチャンスです。

参考文献：『栄養成分の事典』則岡 孝子／監修 新星出版社  
：『栄養の教科書』中嶋 洋子／監修 新星出版社  
：『世界無形文化遺産 データブック14年版』古田 陽久／著 世界遺産総合研究所  
：『新釈 養生訓』貝原 益軒／著 蓮村 誠／編訳 PHP研究所  
参考 WEB SITE：「厚生労働省HP」



# おすすめ展示資料

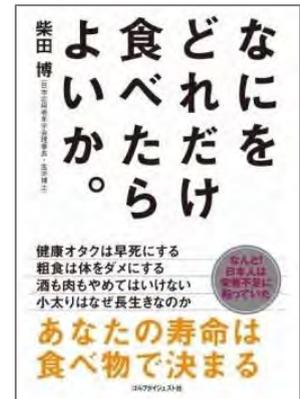
『なにをどれだけ食べたらよいか。』

柴田 博／著 ゴルフダイジェスト社

「日本人の食は欧米化している」「粗食は健康に良い」  
など、健康に対する様々な常識が飛び交っています。

しかし、「粗食」では、元気に長生きはできません、  
摂取カロリーが少なくなり、免疫力の低下や栄養不足に  
陥ってしまうのです。

この本では、肉や魚もしっかり食べ、美味しく健康に  
過ごすためには、こういったことに気を付けていけば  
よいかを紹介されています。



498.5 シ

『栄養の教科書』

中嶋 洋子／監修 新星出版社

「栄養」について、学んだことはありますか？  
食生活が崩れると、体調不良の原因になってしまう  
ことも・・・

この本では、「栄養とは何か」という基礎の部分から、  
食品の栄養素、体の症状に合わせた栄養摂取ガイドまで、  
幅広く紹介されています。

栄養学の基礎知識を身に付け、健康長寿を目指し  
ましょう！



498.5 エ

『新釈 養生訓』

貝原 益軒／著 蓮村 誠／編訳 PHP研究所

現代社会において人々は、発達した医療に頼りがちです  
が、まずは病気にならないよう健全な身体を手に入れる心掛  
けこそ大切ではないでしょうか。

貝原益軒は江戸時代の儒学者であり、彼が記した「養生訓」  
は、健康な日々の暮らし方について分かりやすく書かれて  
います。「飲食の養分は人生の毎日でいちばん必要なもの」  
シンプルなメッセージに、脈々と受け継がれた真理が  
潜んでいます。



498.5 カ

# 展示図書リスト

## 1. おいしく食べよう

書名	著者	出版者	出版年	分類
栄養の教科書	中嶋 洋子／監修	新星出版社	2012	498.5 エ
体にいい食材の便利帳	若宮 寿子／監修	宝島社	2014	498.5 カ
からだにいい野菜の便利帳	高橋書店編集部／編	高橋書店	2011	498.5 カ
旬の食材カレンダー	まめこ	サンクチュアリ出版	2011	596 マ

## 2. 心も健康に

書名	著者	出版者	出版年	分類
禅と食 「生きる」を整える	枅野 俊明	小学館	2013	188.8 マ
健康問答 平成の養生訓	五木 寛之・他	平凡社	2010	498.3 イ
新釈 養生訓	貝原 益軒	PHP研究所	2014	498.3 カ

## 2. 元気に長生き

書名	著者	出版者	出版年	分類
長寿の里「高山村」の長生きレシピ	白沢 卓二	アспект	2012	498.5 シ
体がよみがえる「長寿食」	藤田 紘一郎	三笠書房	2014	498.5 フ
ついに突きとめた究極の長寿食	家森 幸男	洋泉社	2011	498.5 ヤ

## 3. 食事で元気に

書名	著者	出版者	出版年	分類
医者いらずの食べ方		日経BP社	2014	498.5 イ
美人はコレを食べている。	木下 あおい	大和書房	2014	498.5 キ
何をどれだけ食べたらいいか。	柴田 博	ゴルフダイジェスト社	2014	498.5 シ

## 4. その他

書名	著者	出版者	出版年	分類
日本の食の近未来	熊倉 功夫	思文閣出版	2013	383.8 ニ
おうちでできる えんげ食	板垣 卓美／解説	エス・エム・エス	2013	498.5 オ
砂糖をやめて元気で医者いらず	オオニシ 恭子	主婦の友社	2014	498.5 オ
シニアの簡単健康ごはん 朝・昼・晩		NHK出版	2014	498.5 シ
ちゃんと食べば、幸せになる	水木 しげる	保健同人社	2012	596.0 ミ

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

# 「栄養管理」について詳しく調べるための方法

作成日 2014/08/18

## 1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

栄養、長寿、粗食、栄養管理、食品添加物、薬膳、サプリメント、食品表示、健康食品、健康長寿、漢方、養生、健康寿命、食育
--

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行ってみよう（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493.1	臨床医学	498	予防医学	498.3	健康法	498.5	食生活

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/l/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。



## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

## 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

## 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- ・聞蔵Ⅱ 1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- ・マガジンプラス 1981年からの一般紙・総合紙の記事検索や学术论文等の検索

## 6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 栄養・食育対策 関連情報

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/index.html)

健康でバランスの良い食生活を目指した厚生省の取り組みや、最新の国民健康調査報告に関する情報を提供している。

◎農林水産省 安全で健やかな食生活を送るために

<http://www.maff.go.jp/j/fs/index.html>

安全で健やかな食生活を送るために、食品の安全性について正しい知識や、食品のかしこい選び方など、日頃の生活の中で簡単に使える情報を提供している。

◎健康長寿ネット 健康長寿でいるための情報ネット

<http://www.tyojyu.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm>

◎JAグループ JAグループがすすめる、おいしい食と健康について

<http://www.ja-kizuna.jp/>

◎健康日本21 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>

◎NHKきょうの料理 旬の食材を使った レシピを紹介

<http://www.nhk.or.jp/kurashi/ryouri/>



## 江古田図書館 個性づくり展示連動講座

# 長寿と栄養管理

～美味しく食べて 元気になろう！～

毎日の**食事**は健康になるための最大のチャンス！

世界遺産にも登録された日本食のヒミツ、健康寿命を延ばす食事、  
高齢者が不足しがちな栄養素など、美味しく食べて元気になるコツを、  
管理栄養士がわかりやすく紹介します！

日時 10月5日(日) 午後2時～3時

会場 江古田図書館 2階会議室

講師 井元 美沙氏 (管理栄養士)

参加費 無料

定員 25名(事前申込による、先着順です)  
※定員になり次第締め切ります

申し込み 9月14日(日)9時より



江古田図書館 カウンター、または、お電話で

お申込・お問合せ 中野区立江古田図書館  
電話 03-3319-9301



### 編集後記

「江古田を元気に！」が合言葉の「個性づくりテーマ展示」です。今回は、初めての試みとして、  
展示と連動した講座を行ないます。多くの方に参加していただけたらと思っています。  
これからも「何度でも足を運びたい図書館」を目指し、スタッフ一同、取り組んでまいります。  
夏から秋。皆さん、美味しく、元気に、御自愛下さい。