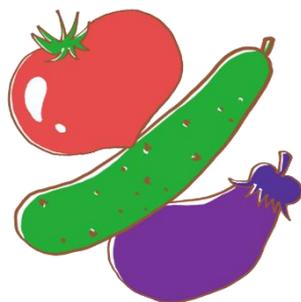


第44回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

食品・栄養素

スーパーフード、機能性食品、ファイトケミカル、DHA、GABA、BCAA等、「食品」に関する情報は巷にあふれかえっています。

今回の展示では、「食品」と「栄養素」の関係を紹介します。



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：2018年9月1日（土）～2018年10月25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](tel:03-3319-9301)

食品と栄養素

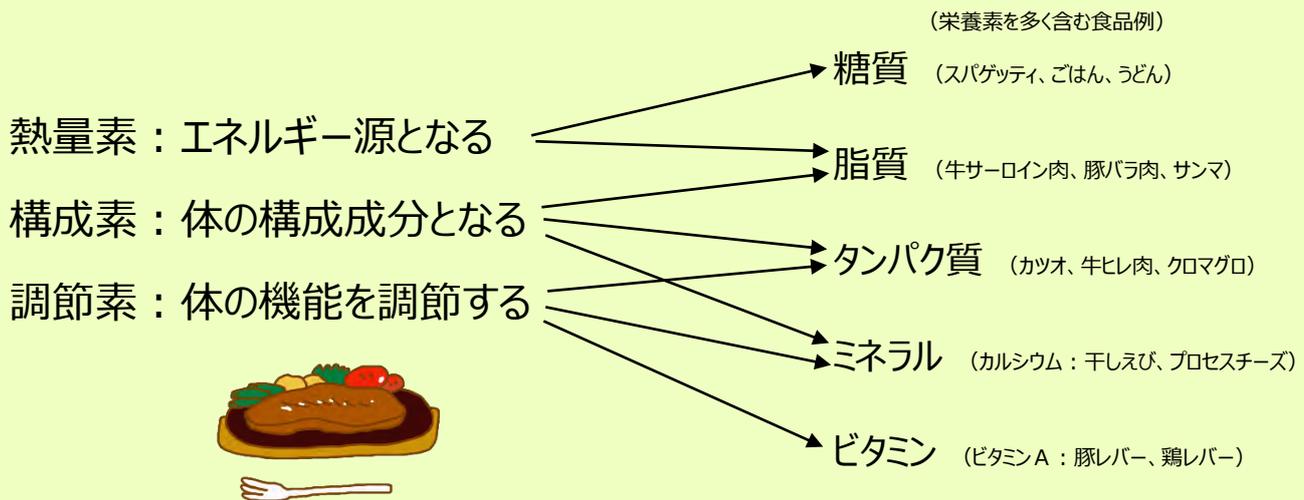


私たちの体は、私たちが食べたものでできています。健康な体づくりのために、毎日の食事の内容が重要です。

栄養学では食品が体に与える効果を3つに分けて考えます。

- ・一次機能……栄養機能（五大栄養素の働き、生命維持）
- ・二次機能……感覚機能（香り、味、色、歯ざわりなど、おいしさを感じる）
- ・三次機能……生態調節機能（体調をととのえて病気を予防する）

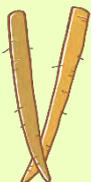
栄養素の体内での働きと五大栄養素の関係



五大栄養素

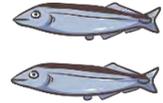
五大栄養素の他に、「水」と「食物繊維」があり、重要な働きがあります。

- ・水……栄養素や酸素を運ぶ、体温を調節する等、生命を維持するのに必要。
- ・食物繊維……野菜、豆類、きのこなどに多く含まれている。消化されずに大腸に運ばれ、



腸内環境をととのえる、便秘を予防・改善する、血糖値の急な上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑制する等、重要な生理機能を果たしている。

栄養素の中には、人の体内で合成できないか、合成できても必要な量に足りないため、食事ではとらなければならないものがあります。これらを**必須栄養素**と呼びます。必須アミノ酸、必須脂肪酸等。



～普段の生活で見かける気になる用語を集めました～

・機能性食品

体の調子をととのえて健康状態を良くする食品の三次機能に注目して、研究開発された食品。一般的に健康食品、サプリメントなどと呼ばれる。

・GABA（ギャバ）

グルタミン酸から生成される神経伝達物質で、イライラや不安を鎮め精神を安定させる効果がある。お茶や発芽玄米に多く含まれている。

・スーパーフード

特に定義はなく、一般的にある種の栄養素が多く含まれる食品を指す事が多い。

・DHA（ドコサヘキサエン酸）

必須脂肪酸の一種で、血中の中性脂肪やコレステロールを低下させ、血栓を溶かして血液の流れを良くする効果がある。青魚に多く含まれている。

・トクホ（特定健康用食品）

機能性食品の中でも、人による臨床試験で保健効果が認められ、厚生労働省の認可を受けた食品。

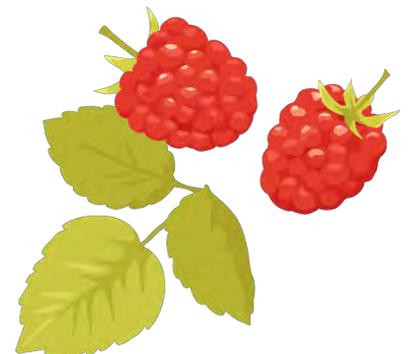
・BCAA

必須アミノ酸のバリン、ロイシン、イソロイシンの総称。エネルギーと筋肉を作り、運動能力を高める。バリンは大豆に、ロイシンとイソロイシンは鶏肉に多く含まれている。

・ファイトケミカル（ファイトケミカル）

「ファイト」はギリシャ語で「植物」という意味。「ケミカル」は化学物質という意味なので、植物由来の化学物質を指す言葉。

参考文献：「栄養素の通になる」 上西 一弘／著 女子栄養大学出版部
：「栄養の教科書」 中嶋 洋子／監修 新星出版
：「効かない健康食品 危ない自然・天然」 松永 和紀／著 光文社
：「健康食品」のことがよくわかる本 畝山 智香子／著 日本評論社
：「栄養素図鑑と食べ方テク」 中村 丁次／監修 朝日新聞出版



おすすめ展示資料



『栄養の教科書』

中嶋 洋子／監修 新星出版

体が弱っていると、栄養のある食品を食べなくてはと考えますが、一日の食事の量には限度があります。栄養がある食品をあれもこれもと欲張れません。そこで役に立つのが本書の「体の症状に合わせた栄養摂取ガイド」です。例えば、目が疲れているときには何を食るといいのか等、おすすめの食品・成分が紹介されています。もちろん、成分についてのくわしく、わかりやすい解説も載っています。



498.5 I



『知識ゼロからのスーパーフード入門』

柴田 真希／著 江田 証／医学監修 幻冬舎

みなさんは「スーパーフード」という言葉を聞いたことはありますか？世界各地で、古くから健康や不老長寿に聞くと信じられてきた食べ物があります。近年、これらの食べ物は、栄養価が高く、健康・美容に効果が期待できることがわかり、「スーパーフード」と呼ばれるようになりました。本書では、その「スーパーフード」を読み手の悩み別に、美味しい食べ方とともにわかりやすく紹介しています。



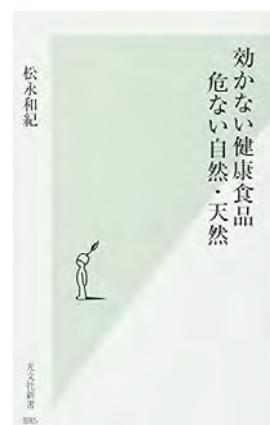
498.5 シ



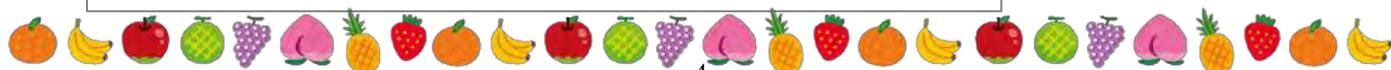
『効かない健康食品 危ない自然・天然』

松永 和紀／著 光文社

「自然・天然だから体に良い」「加工食品・人工物は危険」そんな風に考えている人は多いのではないのでしょうか。しかし、食品の世界はそんなに単純ではありません。本書では、効果ありと謳われる健康食品の実態や、様々なメディアで語られている、怪しい健康情報を紹介しています。正確なデータがないのに、さも健康に良いと錯覚させるニセ科学が食品の世界には溢れています。怪しい健康情報に食べ物にされないためにも、正しい知識を得ることが大切です。



498.5 マ



展示図書リスト



栄養素について

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
子どもに効く栄養学	中村 丁次 牧野 直子	日本文芸社	2018	493.9
佐々木敏のデータ栄養学のすすめ	佐々木 敏	女子栄養大学出版部	2018	498.5
マンガでわかる栄養学	足立 香代子	池田書店	2018	498.5
栄養素図鑑と食べ方テク	中村 丁次	朝日新聞出版	2017	498.5
キャラで図解！栄養素じてん	牧野 直子	新星出版社	2017	498.5
これは効く！食べて治す 最新栄養成分事典	中嶋 洋子 蒲原 聖可	主婦の友社	2017	498.5
マンガでわかる栄養学の基本	森田 佐和子	樫出版社	2017	498.5
栄養素の通になる	上西 一弘	女子栄養大学出版部	2016	498.5
栄養の教科書	中嶋 洋子	新星出版社	2016	498.5
健康管理する人が必ず知っておきたい 栄養学の〇と×	古畑 公、木村 康一 岡村 博貴、望月 理恵子	誠文堂新光社	2016	498.5

スーパーフードについて

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
知識ゼロからのスーパーフード入門	柴田 真希	幻冬舎	2017	498.5
スーパーフード事典 BEST50	斉藤 糧三	主婦の友社	2016	498.5
スーパーフードの教科書	生活の木 小林 理恵	マイナビ出版	2016	498.5

健康食品について、その他

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
これは効く！食品力を120% 活用する食べもの効果効能事典	阿部 芳子	主婦の友社	2018	498.5
面白いほどよくわかる「食品表示」	垣田 達哉	商業界	2018	498.5
効かない健康食品 危ない自然・天然	松永 和紀	光文社	2017	498.5
「健康食品」のことがよくわかる本	畝山 智香子	日本評論社	2016	498.5
サプリメント健康事典	日本サプリメント協会 日本抗加齢協会	集英社	2015	498.5

江古田図書館健康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。

「食品・栄養素」について詳しく調べるための方法

作成日 2018/9/1

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

機能性食品、GABA、サプリメント、脂質、食品成分表、スーパーフード、ダイエット、たんぱく質、DHA、糖質、必須栄養素、BCAA、ビタミン、ファイトケミカル、ミネラル、ライフステージ

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（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
498.5	栄養学	493.9	小児栄養	596.1	栄養食

◎図書館にある利用者用検索機（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できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

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

◎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できます。

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できます。

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。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。

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が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 国民健康・栄養調査

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html

◎厚生労働省 日本人の食事摂取基準

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html

◎国立研究開発法人 国立健康・栄養研究所：健康・栄養ニュース

<http://www.nibiohn.go.jp/eiken/index.html>

研究情報のページから、機関紙である「健康・栄養ニュース」を見ることができます。

◎農林水産省 食育の推進

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

食育の施策や、食育に役立つ情報が掲載されています。

◎中野区 食育・栄養に関すること

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/401700/d017883.html>

食生活の相談や、食育活動の支援などを行っています。



T O P I C S

ご存知ですか？ 江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



こちらのコーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。併せてご利用下さい。

江古田げんき倶楽部のバックナンバーは中野区立図書館のHPでご覧頂くか、

江古田図書館2階

健康医療情報コーナー
でご覧いただけます。

紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。

今回は「女性の病気」をテーマとした「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！