

「知りたい！糖尿病食事療法」

健やか生活応援コーナーでは、話題のテーマや季節に合わせてミニ展示を行っています。

第30回のテーマは、「糖尿病食事療法」です。

香川県は糖尿病にかかっている人が多く、平成30年の厚生労働省の統計によると糖尿病による死亡率は全国でワースト3位でした。

糖尿病になってしまった時、また予防するためにはどんな食事をすればいいのかなど、糖尿病の食事療法について知るための本50冊を集めた展示を行います。



期間：令和2年1月15日（水）～3月15日（日）

糖尿病の食事療法（レシピ）

- ・『完全図解糖尿病のすべて 血糖値を下げるおいしいレシピ110』 片山隆司／監修
主婦の友社 （2019.6）
請求記号：4931／I 47／1-2 資料番号：1110169875
- ・『順天堂大学医学部附属順天堂医院が教える毎日おいしい糖尿病レシピ415』 河盛隆
造／監修 学研プラス （2019.9）
請求記号：4931／K 113 資料番号：1110212840
- ・『1週間で痩せる！自宅でできる糖質制限プログラム』 J A長野厚生連長野松代総合病
院ダイエット科／監修 ぴあ （2018.10）
請求記号：4931／N 72 資料番号：1110009253
- ・『国立国際医療研究センター病院の一生役立つ糖尿病レシピ410』 大杉満／監修
西東社 （2019.5）
請求記号：4931／O 66 資料番号：1110136924
- ・『60歳からの血糖コントロールごはん』 荒木厚／監修 女子栄養大学出版部
（2018.2）
請求記号：4931／A 43 資料番号：1109930824

糖尿病の食事療法（食事法）

- ・『カーボカウントでよくわかる炭水化物量ハンドブック』 小澤幸彦／監修 技術評論社
(2016.7)

請求記号：4931／K 105

資料番号：1109537850

- ・『糖質コントロールやせる食品成分表』 坂根直樹／監修 エクスナレッジ
(2016.11)

請求記号：4931／S 93

資料番号：1109686079

予防に役立つレシピ集

- ・『管理栄養士のパイオニアが教えるやさしい食事術 糖尿病予備群からの完全脱出』 後藤
恭子／著 評言社 (2019.6)

請求記号：4931／G 16／2

資料番号：1110169891

- ・『挫折しない緩やかな糖質制限ダイエット ロカボで楽にやせる、太りにくくなる、でき
る・動ける自分になる』 山田悟／著 法研 (2019.8)

請求記号：4985／Y 75／5

資料番号：1110219027

- ・『糖質制限の大百科 この1冊で知りたいことがぜんぶわかる！』 江部康二／監修 洋泉
社 (2019.7)

請求記号：4985／E 19／15

資料番号：1110181250

- ・『糖尿病を予防する血糖値が上がりにくいおいしいレシピ』 氏家弘／監修 マイナビ出版
(2019.8)

請求記号：4931／U 15

資料番号：1110212873

リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本をご用意してありますので、どうぞご来館ください。



令和2年1月15日発行

編集・作成：香川県立図書館資料課「健やか生活応援コーナー」担当