

「知りたい！『肝心要の肝臓』の病気」

肝臓は私たちが健康に生活するために大切な臓器の一つです。肝臓の病気によく聞くものとしては、肝硬変や肝臓の原因となる「B型肝炎」や「C型肝炎」がありますが、日本国内での感染者数は、200万人を超えると推測されています。

また、生活習慣病に伴うアルコール性肝障害や栄養の摂りすぎや糖尿病などによる脂肪肝も増加しており、非アルコール性脂肪肝の患者数は推定2000万人前後と言われています。

そこで、今回は、肝臓病についての本や脂肪肝を予防する食事の本など、約60冊を展示・貸出します。

期間：令和7年7月8日（火）～9月7日（日）

< 肝臓病についての本 >

・『脂肪肝と肝臓の病気』

泉 並木／著 主婦の友社（2024. 9）

請求記号：4934/I18/6

資料番号：1111039978

・『ウルトラ図解肝炎・肝硬変・肝がん』

永井 英成／監修 法研（2022. 7）

請求記号：4934/N29

資料番号：1110712740

・『肝臓のはなし 基礎知識から病への対処まで』

竹原 徹郎／著 中央公論新社（2022. 3）

請求記号：4934/T31/2

資料番号：1110676432

・『肝臓病の基本の食事 改訂新版』

徳重 克年／監修 学研プラス（2021. 11）

請求記号：4934/013/1-2

資料番号：1110608237

・『専門医が教える肝臓から脂肪を落とす食事術 改訂増補版』

尾形 哲／著 KADOKAWA（2025. 4）

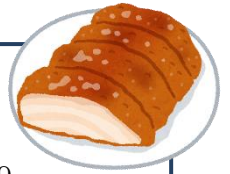
請求記号：4934/018/1-2

資料番号：1111147235



（次頁につづく）

< 脂肪肝を予防する食事の本～糖質オフ・高たんぱくレシピ～ >



- ・『たんぱく質たっぷりやせスープ 100 からだと心がすっきり整うひと皿』
エダジュン／著 主婦と生活社 (2024. 5)
請求記号：5960/E16/4 資料番号：1110990809
- ・『太らないおかず 遅くに食べても罪悪感ゼロ』
新谷 友里江／著 ナツメ社 (2025. 4)
請求記号：5960/N82/8 資料番号：1111120729
- ・『お手軽食材で栄養がとれる野菜+たんぱく質楽々レシピ』
金丸 絵里加／監修 メディカル・ケア・サービス (2024. 12)
請求記号：5963/K56/7 資料番号：1111095376
- ・『たんぱく質がしっかりとれるおかず 300 品 時短・作り置き・糖質オフで体にいい!』
食のスタジオ／編 ワン・パブリッシング (2023. 9)
請求記号：5960/K165/2 資料番号：1110888938
- ・『たんぱく質がとれる!糖質オフレシピ 高たんぱく&低糖質!ヘルシーにキレイやせ』
主婦の友社／編集・発行 (2022. 1)
請求記号：5960/S1/42 資料番号：1110659412

< 肝臓病の原因となる飲酒についての本 >

- ・『最近、飲みすぎてるなと思っている人のお酒の減らし方』
成瀬 暢也／監修 ナツメ社 (2022. 12)
請求記号：4983/N106 資料番号：1110761655
- ・『名医が教える飲酒の科学 一生健康で飲むための必修講義』
葉石 かおり／著 日経 BP (2022. 3)
請求記号：4983/H77/2 資料番号：1110676309
- ・『「そろそろ、お酒やめようかな」と思ったときに読む本』
垣渕 洋一／著 青春出版社 (2020. 12)
請求記号：4983/K160 資料番号：1110440375



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

令和7年7月作成
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