

家族ではじめる健康習慣

～生活習慣病を予防しよう～



期間: 令和7年9月2日(火)～11月30日(日)

11月14日は世界糖尿病デーです。香川県は人口10万人あたりの糖尿病患者数や死亡者数が全国上位というニュースをよく耳にします。県内の小学校4年生を対象に小児生活習慣予防検診が行われるこの時期に合わせて、将来、糖尿病を含む生活習慣病にかかるリスクを少しでも低くするため、家族で健康習慣を身につけませんか。睡眠、運動などの生活習慣に関する本や、野菜をたくさん食べられるレシピ集などを展示・貸出します。

1 生活習慣を整えよう

No.	タイトル	著者名	出版者名	請求記号
1	学校と家庭で育む子どもの生活習慣 改訂版		日本学校保健会 丸善出版(発売)	37497/G1/1-2
2	親子でとりくもう 絵でわかる基本的な生活習慣	谷田貝 公昭, 高橋 弥生/編著	一藝社	37991/Y1
3	ここだけは押さえておきたい 子どもの眠りの大事なツボ	神山潤/著	芽ばえ社	4939/K42/3
4	子どもの未来は100%朝ごはん 子育てに必要なのは「栄養」と「愛情」だけ	西山 由美/著	ワニ・プラス ワニブックス(発売)	4939/N46
5	365日しっかり朝ごはん 元気な一日をはじめるための手間をかけない簡単レシピ	浜内千波/著	日本文芸社	5990/H13/9

2 食事で健康になろう

No.	タイトル	著者名	出版者名	請求記号
1	カラダにやさしいオートミールの朝食と やつ OAT MEAL	星野 奈々子/著	パルコエンタテインメント事業部	5963/H45
2	野菜を食べるならスープと汁ものにおまかせ! ラクラクおいしい100レシピ	市瀬 悦子/著	Gakken	5963/I37/2
3	野菜で中華	今井 亮/著	成美堂出版	5963/I48
4	管理栄養士のひたすら野菜の作り置きBOOK	中井 エリカ/著	エムディエヌコーポレーション インプレス(発売)	5963/N69

No.	タイトル	著者名	出版者名	請求記号
5	野菜の蒸し煮・重ね煮で作る毎日のおかず “三方よし”のシンプル調理	山崎 雅子／著	地湧社	5963/Y40
6	JA全農広報部さんと考えた毎日おいしい 野菜の作りおき	JA全農広報部／監 修	ワニブックス	5963/Z3/3
7	蒸し野菜でおいしいいたわりおやつ 乳製品・卵・小麦・砂糖・オイル不使用	あいり／著	日東書院本社	5966/A35
8	もっと体にいい!米粉100レシピ パンとお 菓子のベストセレクション	高橋 ヒロ／著	主婦と生活社	5966/T53/5



3 適度な運動をしよう

No.	タイトル	著者名	出版者名	請求記号
1	あらゆる不調が消える世界一のストレッチ	中村 雅俊／著	アチーブメント 出版	4983/N11
2	おうちでできるスイッチマン体操 運動セ ンスが目覚める!	青山 剛／著	実務教育出版	7807/A8/2
3	いちばんやさしい自宅トレBOOK 運動不足 でヤバイ!と思った人のための	中野 ジェーム ズ修一／著	宝島社	7807/N14/9
4	おばたのお兄さんといっしょ親子で楽し む!ポジティブエクササイズ	おばたのお兄さん ／著	KADOKAWA	7807/010
5	動いてペタストレッチ 子どもの「やわら かさ」激変!	木村 匡宏／著	東洋館出版社	7814/K8



チラシには展示資料の一部をご紹介します。

発行 令和7年9月
香川県立図書館 子育て支援コーナー担当
〒761-0393 高松市林町2217-19
TEL:087-868-0567 FAX:087-868-0607
<https://www.library.pref.kagawa.lg.jp/>