



	書名	著者名	請求記号
1	たべものびっくり事典:ウソでしょ!? マジです!!	こざきゆう文、えのきのこ 絵	498.5/Ko
2	NHK出版 不調を食生活で見直すためのからだ大全	NHK出版編	491.3/Nh
3	日本の食文化史:旧石器時代から現代まで	石毛直道著	383/Is
4	食品添加物はなぜ嫌われるのか:食品情報を「正しく」読み 解くリテラシー	畝山智香子著	498.5/Un
5	佐々木敏の栄養データはこう読む!:疫学研究から読み解く ぶれない食べ方	佐々木敏著	498.5/Sa
6	英語でガイド! 外国人がいちばん知りたい和食のお作法	上田敏子著	596/Ue
7	コロナ後の食と農:腸活・菜園・有機給食	吉田太郎著	615/Yo
8	シンプルに暮らす	ドミニック・ローホー著、笹 根由恵訳	498.5/Lo
9	食べものが劣化する日本:命をつむぐ種子と安心な食を次 世代へ	安田節子著	615/Ya
10	食育とむし歯予防の本:ママになった歯科医師・歯科衛生 士・管理栄養士が伝えたい!	神山ゆみ子 ほか著	497.7/Ka
11	「リスク」の食べ方:食の安全・安心を考える食	岩田健太郎著	498.5/Iw
12	図解食品衛生学:食べ物と健康、食の安全性	堀江正一、尾上洋一編著、 一戸正勝 ほか著	498.5/Zu

ウツでしょ!!
マジです!!

たべもののびくり事典

その昔、思わず「へえ」と感嘆してしまう 実用性はなくとも人に
教えたくなるムダ知識を集める番組 トリビアの泉 が大人気で
「へえ」も流行語となった時代がありました。 今も通じますか? へえ
この本もめくるたびに「へえ」がもれて隣の人に知ってる?
と声をかけてしまい、トリビア世代にノスタル
ジーを誘うかもしれませんがムダ知識では
ありません。楽しく「たべもの」に興味を
持ってイ本づくりに活かしましょう。

ここにある缶の中で「ジュース」はわかりますか? 答えは P.40!




NHK
出版

不調を食生活で 見直すための からだ大全

なんだか調子が悪い……を 体の中から整えるための **食**。

体の生理的なしくみを理解しながら、料理レシピを
利用し、自然治癒力を高められる毎日の生活習慣
をつくりたいという本です。うっほい……だとか、貧血をマ
シにしたいといったような悩みには有効なレシピを知り、
また体に必要な栄養素や、その機能が学べると
いう優れたもの。ダイエットの目的は減量だけでは
ありません。(P58) だそうです。知って、試して、調子を
整えてみませんか?



日本の食文化史 石毛直道

旧石器時代から現代まで



食の安全を考えるに、避けて通れないのは、いったい我々が何を
食べ生きてきたのか？ということでしょう。昔は良かった、昔はすばうしかった、
と言いたいのであれば、その対象は、いったいどの昔なのか。古代人が^{毎日}食べ
ていた、だから彼らは元気だった！ などと言われることもある玄米食。

『本当の玄米は、炊くまでに20時間くらい吸水さ
せ、長時間加熱しなくてはならず、火燃料費が
かす』ため、毎日食べることはなかった。(P36)

食にまつわる通史を知り、「昔は…」という
話に簡単にだまされたいようにしたいですね。



食品添加物はなぜ嫌われるのか

畠山 智香子・著

食品添加物は体に悪い、と考える根拠が
“自称食品問題の専門家”が書いた一般向けの書籍
である人は意外に多い。マスメディアやSNSで話題に
のぼるあやふやな情報もあてかも真実であるかのように
拡散されてしまう。そういうものに惑わされ
ないために、「食の安全性」「健康的な
食事」に関する情報リテラシーを
今から正しく身につけるための一助と
なる本である。是非手にとって見てほしい。



『佐々木敏の栄養データはこう読む！ 第2版』

東京大学大学院教授 佐々木敏

月刊誌『栄養と料理』に2011年4月から連載している「一枚の図からわかる EBN 佐々木敏がズバリ読む栄養データ」と、2007年に1年間同誌に連載された「世界でつく『食』の解体新書」から再構成されている。

著者は、栄養疫学を進めるにあたり、EBN (evidence-based nutrition) (根拠に基づく栄養学) を基礎としている。

第2版の1章は **あぶらと脂質異常症**、2章 **食塩と高血圧**…。我が家に置いて何度も読み返したい本です。



英語でガイド！ 外国人がいちばん知りたい和食のお作法

和食のマナーは、知っていることも多い。でもなかなか説明ができなかったり、知っているけど気にしてはくならないこともある。また、わかりやすい解説から奥深さに気づいたり、知ることもある。B級グルメ？の説明も面白い！！

英語で正しく伝えられたらうれしい！

和食について改めて考えるきっかけになる1冊であること、まちがちなし！！ ぴあ。



『コロナ後の食と農 ― 陽活・菜園・有機給食』

(吉田太郎 著)

本書は、コロナ禍によって問い直されることになった食料の安全保障が 開発途上国だけでなく豊かではない先進国の問題でもあること、それによってEJを筆頭に世界各地で始まっている大規模化から小規模家族農業への政策転換や、有機農産物需要の受け皿となる 公共調達による有機給食をリポートし、アグロエコロジー(生態系に沿った農業であり暮らし)の重要性を教えてください。日本の農政や食品安全政策は、しかし、こうした世界の流れに逆行しているのだと著者は警鐘を鳴らします。私たちはすくやかな体で生きていくために、日々何を選んで食べるべきか、現状を知り、一度しっかり自分で考えてみるべきではないでしょうか。



『シンプルに暮らす』 ドミニック・ローホー 著

笹根 由恵 訳

「食べること」が私たちの暮らしの基本であること、そして、自分の手で料理をすることによって自分の健康にとって大切なことであることを、この本は一種の心地良さとともに語りかけてくれます。「(消費社会の中で)現代人の抱えるトラブルの多くは、いじや身体が取り入れるべきものの自分のりの基準を失い、ただ受動的に
なんでも受け入れてしまっていることに起因しています。」という言葉から、「食」と「生き方」とのつながりにはとさせられます。「本来私たちに、本当の自分、自然の自分のために、望むものの食べ方、自由がある」という言葉は目の前を舞う。五感を研ぎ澄ませて丁寧でつまみ食い生活のヒントが沢山詰まった美しい一冊です。



食べものが劣化する日本

遺伝子組み換え食品、ゲノム編集技術…新しい技術が開発される中で、食の安全性が脅かされています。利益を求める会社や国の思惑に飲まれて流さ



れるままに規制緩和をしていくと、将来どんなことが起こるのでしょうか？健康に過ごすのに食は欠かせません。この機会に

じっくり考えてみませんか？

ママに
あった

歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士が伝えたい！

食育とむし歯予防の本

3才までは、「生まれて3才までに食べるもので将来の健康が決まる」といわれるほど重要な時期です。ー本文よりー「食育」と「虫歯予防」をお母さんたちと子どもたちが、美味しく楽しく実践している様子を紹介しています。

離乳期の赤ちゃんが、セロリやにんじんをしゃぶって笑っているペジが印象的で、食べられなくても口で触感を感じている様子がかわいかったです。

大人でも子どもでも、「歯」を大切に
ため「食」は大事なのだと考えさせられ
する
ます。



「リスク」の食べ方 - 食の安全・安心を考える

無農薬の生野菜というと、なんとなく「よい食べ物」というイメージがありますが、果たしてそうなのでしょうか？

「リスクというのは 双方向性を持っている」と著者は述べています。

レバ刺しなどの生肉の食中毒はなぜ起こるのか
東日本大震災の原発事故後の漁港の魚の放射能は大丈夫なのか。

グルコサミン、コンドロイチンなどの健康食品は本当に効果があるのか。わかり易く、楽しく読めます。



食品衛生学 第6版

～食品衛生管理者とめざす人のために～

【2020年4月から完全施行となった食品衛生法の大改正にも準拠!!】

食品衛生管理者とは、歯学部・薬学部を卒業し申請すれば取得可能な資格で、

在宅医療に力を入れている薬局の薬剤師さんによる。

「薬局×宅配弁当」なんて事業もあります。

「医食同源」「薬食同源」など、食中毒の怖さや、

日常の食事から病気を防ぐ考えを基に、

歯学・薬学と、食品衛生学は

切りも切り、切り離せないものがあると思いませんか？





愛知学院大学
歯学・薬学図書館情報センター

コンセプトコーナー 2022年 4月

食を見直そう。～食生活、食の安全、食育～

