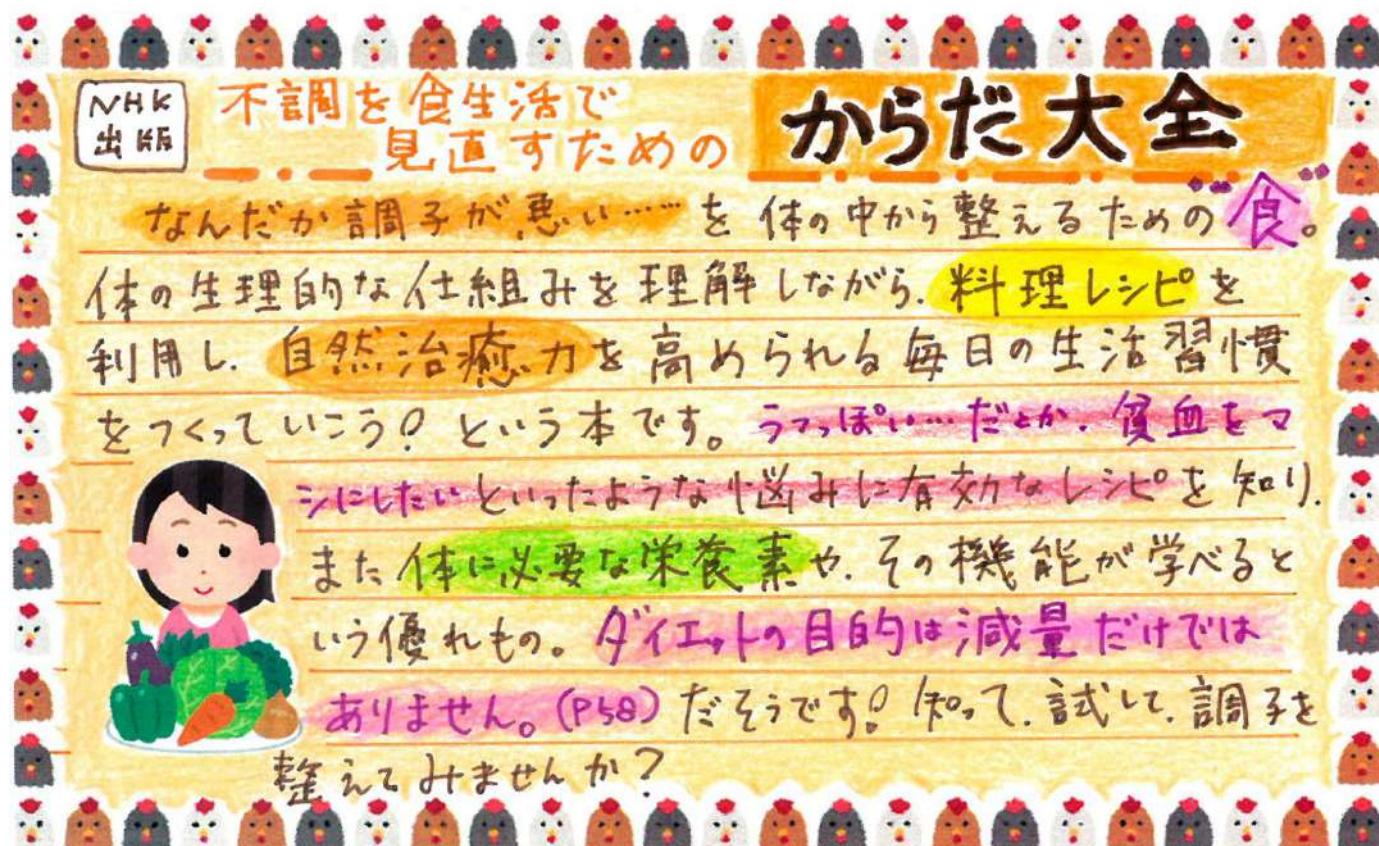




	書名	著者名	請求記号
1	たべものびっくり事典:ウソでしょ!? マジです!!	こざきゆう文、えのきのこ 絵	498.5/Ko
2	NHK出版 不調を食生活で見直すためのからだ大全	NHK出版編	491.3/Nh
3	日本の食文化史：旧石器時代から現代まで	石毛直道著	383/Is
4	食品添加物はなぜ嫌われるのか：食品情報を「正しく」読み解くリテラシー	畠山智香子著	498.5/Un
5	佐々木敏の栄養データはこう読む!:疫学研究から読み解く ぶれない食べ方	佐々木敏著	498.5/Sa
6	英語でガイド! 外国人がいちばん知りたい和食のお作法	上田敏子著	596/Ue
7	コロナ後の食と農: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、笠 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



# 日本の食文化史 石毛直道

旧世器時代から現代まで

食の安全を考えるに、避けた通れないのは、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。昔はずばうしかった。伊勢湾  
と言いたいのであれば、その対象はいたいどの昔なつが、古代人が食べていた。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、炊くまえに20時間くらい吸水させ、長時間加熱しなくてはならず。燃料費がかさんだため、毎日食べることはなかた。(P36)

食によつわる通史を知り、「昔は…」という話に簡単にまとめていよいよしたいです。

## 食品添加物にはなぜ嫌われるの?

飲山智香子・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”が書いた一般向け書籍である人は意外に多い。マスメディアやSNSで話題になりぼるみやひやな情報もまた、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」に関する情報を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。是非手にとれてみてほしい。

## 『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「一枚の図からはじめる 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「世界でなくて『食』の解体新書」から再構成されている。著者は、栄養疫学を進めているにあたり、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章はあらうと脂質異常症、2章 食温と高血圧……。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。でもなにか説明ができるから、知らないけど気にしないならないことがある。また、わかりやすい解説から奥深さに気が付いたり、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冊であることを、まちがいなし！！ ぜひ。



『コロナ後の食と農 一陽活・菜園・有機給食』  
 (吉田太郎著)



本書は、コロナ禍によって問いか直されるニーズによる食料の安全保障が開発途上国だけではなく豊かなはずの先進国の問題でもあること、それによってEtiも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、アプロエコロジー(生態系に沿った農業であり暮らし)の重要性を教えてくれます。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ゐるだけと筆者は警鐘を鳴らします。私たちはすこやかに体で生きるために、日々何を選んで食べるべきか現状を知り、一度しっかり自分や考えてみるべきではないでしょうか。

『シンプルに暮らす』 ドミニーフ・ローホー著  
 宅根由恵訳



「食べる」という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がいかに心身の健康にとって大切なことかを、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、心や身体が取り入れるべきものの自己制約の基準を失い、ただ愛物的でぶ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」とのつながりにはっとさせられます。「本来私たちには、本当の自分、自然の自分のために、望むもののいい食べ方、自由がある」という言葉は目から鱗。五感を研ぎ澄ませて丁寧でつましい生き方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れら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？

歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士から伝えたい！

## 食育とともに歯予防の本

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。-本文より-「食育」と「虫歯予防」をお母さんたちと子どもたちが、美味しい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ージが印象的で、食べられなくても口での味や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。わかり易くて、楽しく読めます。



## 食品衛生学 第6版

～食品衛生管理者をめざす人の為に～

【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す。

在宅医療に力を入れている薬局の薬剤師さんにます。

「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方を基に、

歯学・薬学と、食品衛生学は

切れど切れど切り離せないものがほとんどです。





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～

