

# 「知りたい！がん予防」

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20回のテーマは、「がん予防」です。

現在の統計では、日本人の2人に1人が、一生のうちに1度は、がんになると言われています。とはいうものの、できればなりたくないものです。では、どうすればいいのでしょうか。

そこで今回は、がん予防に関する本50冊を集めた展示を行います。



**期間：平成30年4月24日（火）～平成30年6月24日（日）**

## 禁煙・節酒する

- ・『頑張らずにスッパリやめられる禁煙』 川井治之／著 サンマーク出版 (2017.7)  
請求記号：4983 / K131 資料番号：1109825776
- ・『私がタバコをやめた理由(ワケ) タバコ百害問答』 荻野寿美子／著 あけび書房 (2016.9)  
請求記号：4983 / O65 資料番号：1109659894
- ・『お酒をやめないで健康に生きる』 古山勝康／原作・監修 サンマーク出版 (2016.3)  
請求記号：4983 / F19 資料番号：1109440089

## 食生活を見直す

- ・『ゆる塩レシピ 減塩なのに薄味じゃない献立31日分』 牧野直子／著 学研プラス (2017.11)  
請求記号：5960 / M57 / 9 資料番号：1109886158
- ・『塩分1日6g減塩おかずとお弁当 おいしい、簡単！これなら続く』 女子栄養大学出版部／編・刊 (2015.9)  
請求記号：5960 / E14 資料番号：1109283299
- ・『野菜のたのしみ 私の野菜料理133』 山脇りこ／著 小学館 (2017.9)  
請求記号：5963 / Y32 資料番号：1109861557
- ・『作りおきサラダSPECIAL もっと野菜が食べたい人へ。』 主婦の友社／編・刊 (2017.7)  
請求記号：5962 / S34 / 3-2 資料番号：1109861557

## 食生活を見直す

・『美と健康のつくりおきファイトレシピ 野菜とフルーツの力が体を変える』 宮澤陽夫／監修  
光文社 (2017.9)

請求記号：5963／M58

資料番号：1109861490

・『うまみ濃厚！だしダイエット 無理なくやせる、健康になる』 牧野直子／著 日東書院本社  
(2014.11)

請求記号：4985／M48／3

資料番号：1108962901

## 身体を動かす

・『ウォーキングだけで老けない体をつくる 走らなくても大丈夫！』 満尾正／著 宝島社  
(2017.12)

請求記号：4985／J9

資料番号：1109894574

・『100歳まで動ける体になる「筋リハ」』 久野譜也／著 幻冬舎 (2017.12)

請求記号：4983／K106／2

資料番号：1109896074

・『体幹ウォーキング 正しく歩いて体をリセット』 金哲彦／著 学研プラス (2017.10)

請求記号：4983／K133

資料番号：1109861672

・『定年後が180度変わる大人の運動』 中野ジェームズ修一／著 徳間書店 (2017.8)

請求記号：4983／N65／3

資料番号：1109855138

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。

国立がん研究センターから、がんの解説冊子とチラシをセットにした「がん情報ギフト」を頂きました。「生きがい」の棚に置いてありますので、ご自由にご覧ください。一部、お持ち帰りいただける冊子もあります。



平成30年4月24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