

「知りたい！生活習慣病の予防法」

「生活習慣病」は、食習慣、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が深く関わって発症する疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がん、心臓病、脳卒中も生活習慣病に含まれます。

生活習慣病は気づかないうちに進行する病気です。「今はまだ大丈夫！」と思っている方も、将来に向けて、生活習慣を見直し、健康的な生活を心がけてみませんか。

今回は、生活習慣病の要因となる生活習慣を見直すために役立つ、食事、運動、睡眠に関する本、約50冊を展示・貸出しします。

期間：令和5年1月4日（水）～3月5日（日）

生活習慣病を防ぐ食事の本



- ・『最近、飲みすぎてるとな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

- ・『手軽でおいしい!サバ缶レシピ』

大瀬 由生子／著 春陽堂書店 (2022.4)

請求記号：5963/055

資料番号：1110433149

- ・『野菜がおいしい減塩おかず』

みない きぬこ／料理 女子栄養大学出版部 (2021.8)

請求記号：5963/M64

資料番号：1110570734

- ・『確実に生活習慣病を防ぐ方法と食事』

工藤 孝文, 工藤 あき／監修 辰巳出版 (2020.9)

請求記号：4931/K116/2

資料番号：1110405774

- ・『整う食事 たんぱく質リッチでムダ食い・肥えグセ・不安が消える!』

豊永 彩子／著 実業之日本社 (2020.2)

請求記号：4985/T120

資料番号：1110318266



生活習慣病を防ぐ運動の本

- ・『「内臓脂肪」も「皮下脂肪」もみるみる落ちる!1日3分「ダブル脂肪はがし」』
池谷 敏郎／著 PHP 研究所 (2022.10)
請求記号 : 4931/I59/3 資料番号 : 1110744545
- ・『血管をよみがえらせる長生き体操 東北大のリハビリり名医が教える宅トレ』
上月 正博／著 マキノ出版 (2021.4)
請求記号 : 4983/K89/30 資料番号 : 1110519418
- ・『「生活習慣病」は歩くだけで9割治る』
長尾 和宏／著 大洋図書 (2019.11)
請求記号 : N17-4/498/10 資料番号 : 1110289947

生活習慣病を防ぐ睡眠の本



- ・『なぜ、あの人はよく眠れるのか』
小林 弘幸／著 主婦と生活社 (2022.7)
請求記号 : 4983/K85/22 資料番号 : 1110705439
- ・『スタンフォードの眠れる教室』
西野 精治／著 幻冬舎 (2022.4)
請求記号 : 4983/N88/2 資料番号 : 1110683230
- ・『英国式科学が実証する睡眠の技術』
アリス・グレゴリー／著 ニュートンプレス (2021.12)
請求記号 : 4913/G25 資料番号 : 1110646229

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5年1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