

◇食事術やレシピもあります◇

『医師がすすめる糖尿病に効くたんぱく質たっぷり・糖質ちよいオフ>レシピ120』
(493.12 イ) 栗原 毅/監修 主婦の友社



糖尿病の人に向けて、たんぱく質たっぷりレシピと糖質「ちよいオフ」レシピを紹介する。

『糖尿病腎症の毎日ごはん』 (494.93 ト)
長坂 昌一郎/病態監修 菅野 丈夫/栄養指導
女子栄養大学出版部



専門医と管理栄養士が、低たんぱく食品をおいしく食べるレシピや1日の献立、食事の食べ方を紹介する。

『医師が実践するおいしい糖質オフレシピ216』 (498.58 イ)
灰本 元・渡邊 志帆/監修 松村 真由子・小島 佐紀子/料理 西東社



ゆるやかな糖質オフレシピのほか、人工甘味料を使わないおやつや、献立例などを収録する。

『目で見える食品糖質量データブック』
(498.58 メ) 小田原 雅人/監修
学研プラス



定番料理、外食・テイクアウトなど1355点の食品の糖質・カロリーほかのデータがひと目で分かる。

『管理栄養士のパイオニアが教えるやさしい食事術』 (493.12 コ) 後藤 恭子/著
『さらにかんたん！カーボカウント』 (493.12 サ) 大阪市立大学大学院医学研究科発達小児医学・大阪市立大学医学部附属病院栄養部/編 川村 智行/責任編集

『あんしん糖質オフ全百科』 (498.58 ア) 小田原 雅人/監修 沼津 りえ/料理

『糖質オフ大全科』 (498.58 ト) 水野 雅登/監修 主婦の友社/編

『糖質制限の大百科』 (498.58 ト) 江部 康二/監修

『医者が教える食事術 2』 (498.58 マ 2) 牧田 善二/著



糖尿病に関する本

◆ご紹介している資料は、帯広市図書館で所蔵している資料の一部です◆

- ★貸出中の本は予約することができます。
- ★当館で所蔵していない資料は、他館から借用することもできます。(帯広市内在住、通学、通勤されている方に限ります。)
- ★その他、不明な点がありましたらカウンターでおたずねください。

か・ら・だ♪ナビ 健康・医療情報コーナー

健康や医療に関する資料を揃えています。
どうぞご利用ください♪♪♪
(図書館2階)



帯 広 市 図 書 館
〒080-0012 帯広市西2条南14丁目3番地1
TEL : (0155) 22-4700 FAX : (0155) 22-4701
E-mail : tosy@lib-obihiro.jp
URL : <https://www.lib-obihiro.jp/>

『血糖値を下げるあたらしいトリセツ』

(493.12 イ) 板倉 弘重／著

学研プラス



健康バランスを保ち、血糖値を下げるスイッチを5分でオンにする最新のコツを紹介する。

『名医が教える「本当に正しい」

糖尿病の治し方』

(493.12 ク) 栗原 毅／著 エクスナレッジ



最先端の食事療法と、トータル2分未満の運動療法で薬に頼らずヘモグロビンA1cを下げる。

◇他にもこんな本があります◇

『1000万人予備軍のための糖尿病のすべてがわかる本』(493.12 イ)

河盛 隆造ほか／監修

『京大病院が教える血糖値を上げない正しい習慣』(493.12 イ) 稲垣 暢也／著

『妊娠糖尿病からわたしとベビーを救った奇跡のメソッド』(493.12 カ) 金子 洋子／著

『シニアの糖尿病』(493.12 シ) 荒木 厚／監修

『糖尿病・内分泌疾患ビジュアルブック 第2版』(493.12 ト)

落合 慈之／監修 林 道夫・渋谷 祐子／編集

『血管を守る250のQ&A事典』(493.24 ケ)

「きょうの健康」番組制作班・主婦と生活社ライフ・プラス編集部／編

『緑内障・白内障 糖尿病網膜症・黄斑変性症・目のアレルギー』(496 リ)

杉田 美由紀／監修 主婦の友社／編

『順天堂大学医学部健康スポーツ室式長生き部屋トレ』(498.3 シ)

順天堂大学医学部附属順天堂医院健康スポーツ室／監修

『本当に必要な「ゆるスクワット」と「かかと落とし」』(498.3 ナ) 中村 幸男／著

『ゆるスクワットの教科書』(498.3 コ) 小山 勝弘／監修 主婦の友社／編

『ラクして身につく！長寿時代のがんばらない健康法』(498.3 ラ)

『くすりの事典 2022年版』片山 志郎／監修 (499.1 ク)



◇DVDもあります◇

『食で健康 正しいダイエット 三大栄養素をおいしくとろう！』(D490 キ)

NHKエンタープライズ

『糖尿病 糖尿病進歩する治療法』(D490 キ) NHKエンタープライズ

『メタボと生活習慣病 内臓脂肪とメタボリックドミノ』(D490 キ) NHKエンタープライズ

『糖尿病 必ず続く！糖尿病対策』(D490 コ) NHKエンタープライズ

『「糖尿病予備群」と言われたら

最初に読む本』

(493.12 サ) 櫻岡 怜子／著 自由国民社



糖尿病の正しい知識とともに、しっかり食べながら血糖値をよくする23のSAKURAメソッドを解説する。

『そもそも血糖値ってなんですか？』

(493.12 フ) 福田 千晶／著 主婦の友社



血糖値についての基本知識を解説、誰でもできる「朝の生活習慣」の見直しを提案する。

『こどもの糖尿病と治療』(493.93 ウ)

浦上 達彦／編著 メディカ出版



こどもの糖尿病を1型と2型に分け、病態と治療をイラストや図表とともにわかりやすく解説する。

『「ゴースト血管」に効く！

1分かかと上げ下げ』(498.3 イ)

伊賀瀬 道也／著 河出書房新社



毛細血管のゴースト化の改善・予防に役立つ運動、食事、日常の過ごし方などを紹介する。