

こんな本もあります

『検査のしくみ・検査値の読み方』

(492.91 二) 西崎 泰弘／著

日本実業出版社

健康診断などの身近な検査から精密検査まで、検査値の読み方を分かりやすく解説。



『長生きする体操』

(498.3 リ) 劉 勇／著

アチーブメント出版

自宅で簡単にできる体操をカラー写真で紹介。いつまでも元気で健康に過ごしましょう!



か・ら・だ♪ナビ 健康・医療情報コーナー とは…

病気や薬、医療などについてご自身で調べ、判断の材料を得ていただくために設置したコーナーです。

健康・医療に関する一般図書や事典類、新聞の切り抜きファイル、パンフレット類などをご用意しております。

資料が見つからない、探し方がわからないなどの場合には、お気軽に職員にお尋ねください。なお、従来の「医学」の棚にも資料があります。

皆様のご利用をお待ちしております。



ご利用にあたっては、以下の点にご留意ください。

- ①当コーナーは健康や医療に関する資料や情報を提供いたします。
- ②診断・治療・薬など医療上の相談をお受けしたり、アドバイスはいたしません。
- ③特定の資料や医療機関、治療法をおすすめするものではありません。

図書館の資料や情報がすべてではありません。わからないことは、医師や医療機関に相談しましょう。



生活習慣病に関する本

◆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、不明な点がござい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 : tosyo@lib-obihiro.jp

URL : <https://www.lib-obihiro.jp/>

生活習慣病と予防

『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

血糖が体のなかでどのような働きをしているのかを知り、血糖値を安定させる朝習慣を心がけましょう！



『医学的に内臓脂肪を落とす方法』

(493.12 ミ) 水野 雅登／著
エクスナレッジ

内臓脂肪を落としながら、糖尿病や高血圧の改善が期待できる食事法を紹介。



『コレステロール・中性脂肪に』

『ホントにいいこと帳』 (493.2 コ)

板倉 弘重／監修 主婦の友社／編
主婦の友社

コレステロール値が高いと脂質異常症や動脈硬化をひき起こします。運動や食事改善する方法を紹介。



『最近、飲みすぎてるなど』

『思っている人のお酒の減らし方』

(498.32 サ) 成瀬 暢也／監修 ナツメ社

お酒を断つのではなく、少しずつ量を減らして、お酒と長くつきあえる方法を提案した1冊。



『血糖値にホントにいいこと帳』 (493.12 ケ) 板倉 弘重／監修 主婦の友社／編

『糖尿病・代謝・内分泌のしくみ』 (493.12 ト) 小田原 雅人／監修

『尿酸値を自力で下げる』 (493.12 ニ) 大山 博司／監修

『図解ですぐわかる自力で改善！ 中性脂肪&コレステロール』 (493.2 ク) 栗原 毅／著

『名医が教える高血圧の治し方』 (493.25 ト) 富野 康日己／著

『ズボラでもラクラク！ 1週間で脂肪肝はスッキリよくなる』 (493.47 ク) 栗原 毅／著

『「そろそろ、お酒やめようかな」と思ったときに読む本』 (498.32 カ) 垣渕 洋一／著



食習慣

『計算いらずコレステロール・中性脂肪対策の』

おいしいレシピ (最新改訂版)』 (493.2 ケ)
横手 幸太郎／監修 金丸 絵里加／料理
学研プラス

コレステロール・中性脂肪を抑えるコツや工夫を紹介。おいしく続けられるレシピが満載！



『今日からはじめる減塩ごはん』

(596 オ) 小田 真規子／著
家の光協会

塩分のとりすぎは病気のリスクを高めます。生活習慣病が気になる方に向けたレシピ集。



『計算いらず糖尿病のおいしいレシピ』 (493.12 ケ) 河盛 隆造／監修 牧野 直子／料理

『糖尿病の名医が毎日飲んでいる糖尿病・高血糖予防のラクうまレンチンスープ』

(493.12 ト) 栗原 毅／監修 検見崎 聡美／料理

『食べて飲んで中性脂肪とコレステロールをへらす本』 (493.2 ク) 栗原 毅／著

『血圧を下げる！ 1か月献立』 (493.25 ケ) 島田 和幸／監修 沼津 りえ／料理

『塩分早わかり』 (498.55 エ) 牧野 直子／監修 女子栄養大学出版部／編

『1日1杯血液のおそうじスープ』 (498.58 ク) 栗原 毅／著

『目で見える食品糖質量ハンドブック』 (498.58 メ) 小田原 雅人／監修



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

『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

『運動で健康 安心・らくらく中高年の運動術』 (D490 コ) NHKエンタープライズ

『食で健康 中高年の食事術』 (D490 コ) NHKエンタープライズ

『メタボと生活習慣病』 (D493 メ) ビデオ・パック・ニッポン

『オビロビ』 (DS781 オ) 帯広市健康推進課／製作 ※帯広市オリジナル体操