



## インターネット情報サイト

### ☆ いたばし食と栄養の知恵袋

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/shoku/1026612/index.html>

高齢者のための毎日の食生活に役立つ情報紙。

### ☆ 板橋区食育推進情報紙(食育推進ネットワーク)

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/shokuiku/1023978/index.html>

『食育』に関する情報をイラストや写真入りで分かりやすく説明した情報紙。親子で楽しめる情報やレシピの紹介など。

### ☆ 健康長寿ネット

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka-yobou/shokuji.html>

公益財団法人長寿科学振興財団が運営しているウェブサイト。規則正しい食生活についても書かれています。

### ☆ 「板橋区健康づくり協力店」

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/shop/1002652.html>

料理や献立、食品に含まれている栄養成分を表示したり、健康に配慮したメニュー・サービスがあるお店をまとめています。

### ☆ とうきょう健康ステーション

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei\\_syo/torikumi/](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/torikumi/)

東京都福祉保健局のHPです。東京都の食生活改善の取組を紹介しています。

### ☆ 健康食品ナビ

[http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj\\_shoku/kenkounavi/](http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_shoku/kenkounavi/)

健康食品に関する法律や、健康食品を使用する際の注意点等についてまとめています。



板橋区図書館以外にも下記のサイトで資料を調べることができます。検索エンジンおよびデータベースの一部を紹介いたします。

### ● 雑誌記事および国会図書館所蔵の資料

○国立国会図書館(NDL)サーチ

<http://iss.ndl.go.jp/>

一度に国会図書館の所蔵の有無、また同じキーワードでの雑誌記事および全国の県立図書館等の所蔵を検索できます。

### ● 新聞記事

○朝日新聞記事データベース(聞蔵)

当図書館で契約しているデータベースです。

明治創刊号～今日までの新聞記事を検索できます。新聞記事を『テーマ』『キーワード』『日付』等から検索し全文を読むことができます。

○47NEWS(よんななニュース)

<https://www.47news.jp/>

全国にある52の新聞社と共同通信社の情報をキーワードで検索できます。

○国会図書館 リサーチ・ナビ

<https://rnavi.ndl.go.jp/rnavi/>

その他の無料検索サイトの一覧が『国会図書館リサーチ・ナビ』で閲覧できます。

### ● 区立図書館以外の資料検索

○東京都立図書館 都内統合検索

[http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/?page\\_id=133](http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/?page_id=133)

東京都立図書館が提供する検索エンジン。都内公立図書館等の蔵書等を一度に検索できます。

○カーリル 日本最大の図書館検索

<https://calil.jp/>

公共図書館を中心に全国の図書館の蔵書を網羅した検索サイトです。

○CiNii Books(サイニーブックス)

<https://ci.nii.ac.jp/books/>

主に大学図書館や研究・専門機関の蔵書を検索することができます。

特定分野に限らない共通の調べ方はそれぞれの「調べ方ガイド」があります。お気軽にスタッフまでお声がけください。

※このパスファインダーに掲載の情報は2021年3月現在確認のものです。

パスファインダー

食について① 健康食

食について①

# 健康食

健康的な食生活、食事のとり方について調べたい方に向けてパスファインダーを作りました。

皆さまの調べものの、ちょっとしたお手伝いになれば幸いです。



パスファインダーとは？

→あるテーマについて調べるときに必要な、探し方や情報源、参考図書資料などの“みちしるべ”となる情報を載せたものです。

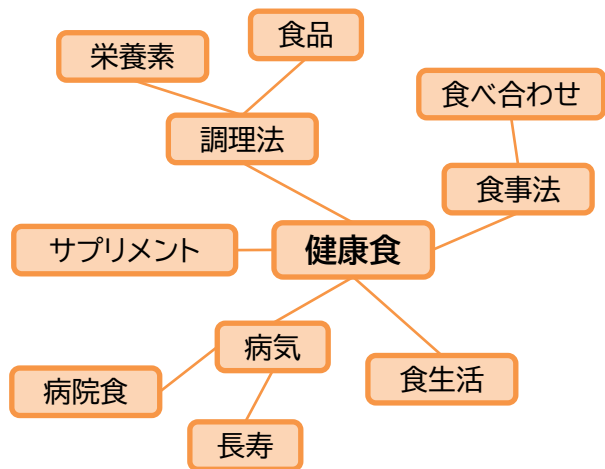
板橋区立氷川図書館 作成





## 資料を探しましょう

下記のワードを参考に目的の資料を探しましょう。



※資料の検索方法は『資料の調べかた』をご参照ください。

本には1冊ごとに分野を表す請求記号(3桁~5桁の数字)が割り当てられており、この数字の順番に並んでいます。  
『健康食』に関連する分野の資料は以下の請求記号の書棚にあります。

請求記号	件名	請求記号	件名
374.9	学校保健	498.55	栄養学, 栄養化学
491.5	薬理学	498.58	治療栄養学, 病態栄養学
493.12	代謝異常, 栄養障害・失調	596	食品, 料理
493.2	循環器疾患	598.3	疾病の予防, 家庭医学
493.4	消化器疾患	599.3	授乳, 食事, 離乳食
494.5	腫瘍, 肉腫, 癌	616	食用作物
493.4	消化器疾患	619	農産物製造・加工
494.5	腫瘍, 肉腫, 癌	645.6	犬(ドッグフード)
498.5	食品, 栄養	645.7	ネコ(キャットフード)
498.51	食品学		



## 所蔵資料一覧 区内所蔵資料の一部をご紹介します

貸出可能な図書・辞典類のほか、館内閲覧のみの参考図書(請求記号の先頭に“R”とつくもの)もあります。

書名	免疫力アップの健康みそ汁、1日1杯で病気を防ぐ！		
著者	石原 新菜	出版社	扶桑社
出版年	2018.12		
請求記号	498.5		
所蔵館	氷川, 赤塚		

書名	制限しないで長生きできる食べ方の習慣 糖質、脂質、塩分、カロリー、コレステロール		
著者	高田 明和	出版社	すばる舎
出版年	2018.5		
請求記号	498.5		
所蔵館	氷川, 蓮根		

書名	100歳まで元気でボケない食事術		
著者	堀江 ひろ子	出版社	主婦の友社
出版年	2020.1		
請求記号	498.58		
所蔵館	氷川, 中央, 東板橋		

書名	腸を治す食事術		
著者	江田 証	出版社	新星出版社
出版年	2020.4		
請求記号	498.58		
所蔵館	氷川, 中央		



## 所蔵雑誌一覧 区内所蔵雑誌の一部をご紹介します

所蔵している雑誌のうち『健康食』に役立つ情報が掲載されている雑誌をご紹介します。

※中:中央 赤:赤塚 清:清水 蓮:蓮根 氷:氷川 東:東板橋 高:高島平 小:小茂根 西:西台 志:志村 成:成増 ()の中は保存期間です

雑誌名	うかたま	刊行	季刊
所蔵館	赤・小(2年)		
古くから日本ではぐくまれてきた食の知恵や暮らしのあり方を受け継いでいきたい。そのような思いから生まれた雑誌。			

雑誌名	きょうの健康	刊行	月刊
所蔵館	氷・中・赤・清・蓮・高・小・西・志・成(1年)		
確かで信頼できる医療・健康情報をわかりやすく解説。元気で長生きするための食事や運動などを紹介。			

書名	心がバテない食生活習慣		
著者	大久保 愛	出版社	ディスカヴァー・トゥエンティワン
出版年	2019.6		
請求記号	498.58		
所蔵館	氷川, 赤塚, 西台		

書名	老後と介護を劇的に変える食事術		
著者	川口 美喜子	出版社	晶文社
出版年	2018.1		
請求記号	498.5		
所蔵館	氷川, 中央, 東板橋		

書名	医者考えた50歳からの若返る食べ方		
著者	藤田 紘一郎	出版社	KADOKAWA
出版年	2019.7		
請求記号	498.58		
所蔵館	氷川, 西台		

書名	ゆる菌活、発酵食品を手作りしたら人生が変わった！		
著者	おの みさ	出版社	パインターナショナル
出版年	2020.5		
請求記号	596		
所蔵館	氷川, 中央, 志村		

書名	体温を上げて、免疫力を高める食べ合わせレシピ		
著者	石原 結實	出版社	池田書店
出版年	2010.12		
請求記号	498.58		
所蔵館	氷川, 赤塚, 東板橋		

雑誌名	健康	刊行	季刊
所蔵館	東・小・西(2年)/2020年秋号~		
すぐに試せる健康法が満載の、最新健康情報マガジン。			

雑誌名	栄養と料理	刊行	月刊
所蔵館	氷・中・赤・清・蓮・高・東・小・西・志・成(1年)		
昭和10年の創刊より「食と健康」をその一貫したテーマとしている。			

他にお探しの資料がありましたら、お気軽にお声がけください。