

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2回目のテーマは、「がん予防」です。

県民の死亡原因の約3割を占める、「がん」。香川県では、平成25年度から「第2次香川県がん対策推進計画」を策定し、がん対策に取り組んでいます。

香川県立図書館では、平成27年2月22日に香川県立中央病院から講師をお招きし、『「がん」はこわくない ～がん検診と早期発見の重要性～』をテーマに講座を開催します。

がんにならないために、あなたができることを見つけてください。

ミニ展示図書の見学期間：平成27年2月10日（火）～平成27年4月12日（日）

がんを知る

- ・『がんはどこまで防げるのか』 浅香正博／著 創英社 （2014. 11）
請求記号：4916/A6 資料番号：1108973536
- ・『専門医が教えるがんで死なない生き方』 光文社 （2011. 9）
請求記号：4916/N21 中川恵一／著 資料番号：1108381391
- ・『がん対策マニュアル』 大川智彦／著 中央公論新社（2012. 3）
請求記号：4916/O8 資料番号：1108408590
- ・『がんの嫌がる食事』 丁宗鐵／著 創英社 （2013. 12）
請求記号：4916/T21/2 資料番号：1108758929
- ・『あなたの“がんリスク”を確実に減らす本』 寺本研一／著 講談社 （2013. 8）
請求記号：4916/T23 資料番号：1108656891
- ・『今日から始める76の「がん」シンプル作戦』 済陽高穂／著 青志社 （2012. 5）
請求記号：4916/W6 資料番号：1108425818

バランスの良い食生活

- ・『なにをどれだけ食べたらいいの？』 香川芳子／監修 第2版 女子栄養大学出版部（2012. 2）
請求記号：4985/K105/3 資料番号：1108828771
- ・『1食500kcal台のくり返し作りたい健康ごはん』 [吉田美香] / [監修] 主婦の友インフォス情報社 （2014. 10）
請求記号：4985/Y82 資料番号：1108896919
- ・『塩分一日6gの健康献立』 小川聖子／料理 女子栄養大学出版部 （2013. 2）
請求記号：4985/J3 資料番号：1108573468
- ・『長野県栄養士会の野菜たっぷり減塩レシピ』 長野県栄養士会／監修 マイナビ （2013. 9）
請求記号：5960/N63 資料番号：1108670447
- ・『食事のはじめに食べる！作り置き健康サラダ』 岩崎啓子／著 PHP研究所 （2014. 7）
請求記号：5962/I24/2 資料番号：1108842228
- ・『朝つめるだけ！野菜たっぷりお弁当生活便利帖』 松村眞由子／著 池田書店 （2014. 9）
請求記号：5964/M23 資料番号：1108899509

運動・体重維持

- ・『ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング』 西田潤子／監修 KADOKAWA (2014. 9)
請求記号：4983/N68 資料番号：1108896885
- ・『「筋トレを続ける技術」自宅で気軽に体脂肪燃焼!』 森俊憲／著 池田書店 (2014. 5)
請求記号：7807/M11 資料番号：1108789759
- ・『筋肉革命 人生を楽しむ体の作り方』 石井直方／著 講談社 (2011. 7)
請求記号：7807/I3/9 資料番号：1108231596
- ・『朝食のとり方で病気にならない太らない』 金本郁男／著 文化学園文化出版局 (2014. 4)
請求記号：4985/K129 資料番号：1108771344
- ・『たった1年で20キロ痩せた男のダイエットルール』 菰田欣也／著 ブックマン社 (2014. 6)
請求記号：4938/N2/5 資料番号：1108817683
- ・『週2日ゆる断食ダイエット』 マイケル・モズリー／著 幻冬舎 (2013. 9)
請求記号：4985/M82 資料番号：1108666155
- ・『図解60歳からのダイエット!らくらく・かんたん体操!』 板倉弘重／監修 日東書院本社 (2014. 7)
請求記号：5950/I9 資料番号：1108842798

がん予防 (雑誌記事)

※平成25年以降の雑誌から選んでいます。

※雑誌はミニ展示架には置いていないので、配架場所を確認してください。

- ・“ガン予防最前線「血液検査」で超早期発見できる!”
「週刊文春」56巻38号 (2014年10月2日), p137~140
- ・“恥ずかしくない痛くない検診: 負担の少ない最新がん検診5種類”
「AERA」27巻35号 (2014年8月18日), p24~27
- ・“Dr. シラサワの超「抗加齢 (アンチエイジング) 学」(第70回) 遺伝子レベルで解明された前立腺がんと食事の関係”
「週刊東洋経済」6482号 (2013年9月7日), p146
- ・“減塩の悩みにお答えします”
「栄養と料理」81巻2号 (2015年2月1日) 特集記事
- ・“がまんしなくちゃダメ? “甘いもの好き”の血糖対策を考えました。”
「栄養と料理」80巻11号 (2014年11月1日) 特集記事
- ・“和食のおいしさそのまま うす味じゃない、減塩!”
「栄養と料理」80巻2号 (2014年2月1日) 特集記事
- ・“痩せたいならダイエット飲料は飲んじゃダメ?”
「Newsweek (日本版)」29巻39号 (2014年10月14日),
p55

平成27年2月10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