

ブックリスト 「メタボ」と健康

平成20年4月から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導が始まりました。

この制度は、内臓脂肪の蓄積を未然に把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることが目的で、内臓脂肪を減らすには、適度な運動とバランスの取れた食事が重要といわれています。

そこで今回は、話題の「メタボ」を中心に、次の6つのテーマで、健康に関する資料をご紹介します。

- 1 メタボリックシンドローム
- 2 適度な運動
- 3 バランスのとれた食事
- 4 健康診断
- 5 生活習慣病
- 6 健康管理

紹介する図書は、香川県立図書館に所蔵するものです。

・請求記号順に図書を紹介しています。

・ご利用の際は、書名と請求記号(本の背表紙のラベル番号)でご指定ください。

資料の探し方などについて、ご不明な点がございましたら、カウンターでお尋ね下さい。

1 メタボリックシンドローム

通番	書名	著者等	発行所	発行年月	請求記号
1	病気になる前に治す本 メタボリックシンドロームは未病で治す	福生吉裕／著	法研	2005. 10	4931/F11/
2	メタボの暴走「強制」健診の、あとに地獄のクスリ漬け	船瀬俊介／著	花伝社	2008. 3	4931/F13/
3	内臓脂肪は命の危険信号～おなかポッコリ!	栗原毅／著	小学館	2006. 3	4931/K65/
4	内臓脂肪を減らす本	工藤一彦／著	主婦と生活社	2006. 4	4931/K66/
5	内臓脂肪を減らすおいしいレシピ～食べて防ぐ生活習慣病(セレクトbooks)	貴堂明世／著	主婦の友社	2008. 4	4931/K72/
6	メタボリック・シンドロームを知る～内臓脂肪にご用心!	松澤佑次／監修	三省堂	2007. 9	4931/M47/
7	死の六重奏から逃れる メタボリック・シンドロームと睡眠障害と自殺を防ぐには	太田保世／著	ごま書房	2007. 3	4931/O35/
8	内臓脂肪をぐんぐん減らす知恵とコツ 自分でできるすぐできる (主婦の友ベストbooks)	主婦の友社／編	主婦の友社	2006. 11	4931/S1/5
9	よくわかる*メタボリックシンドローム脱出法 (健康ライブラリー)	菅原正弘／著	講談社	2008. 4	4931/S64/
10	図解でよくわかるメタボリックシンドローム 内臓脂肪症候群	和田高士／著	保健同人社	2006. 11	4931/W16
11	入門*特定健診・保健指導～メタボ対策の制度を知ろう	結城康博／著	ぎょうせい	2007. 12	4980/Y20/
12	ちょい太でだいじょうぶ メタボリックシンドロームにならないコツ	鎌田實／著	集英社	2006. 9	4983/K63/
13	メタボで何が悪い!～男のための「ぐうたら」健康術	望月俊男／著	朝日出版社	2008. 1	4983/M57/
14	男のメタボ・ダイエット 定年前後の『日常ながら運動』	長野茂／著	河出書房新社	2006. 8	4983/N37/2

2 適度な運動

通番	書名	著者等	発行所	発行年月	請求記号
15	歩いて治す生活習慣病(旬報社ブックス)	泉嗣彦／監修	旬報社	2003. 12	4931/I27/
16	全身美人になる！歩き方レッスン くせ・痛みのない、正しい「歩き方」「走り方」	福田千晶／著	山海堂	2006. 4	4983/F11/2
17	検査からはじめるウォーキング～特定健診・特定保健指導対応版	泉嗣彦／著	真興交易医書出版部	2007. 11	4983/I33/
18	完全マニュアル健康ウォーキング	日本ウォーキング協会／編	実業之日本社	2003. 10	4983/N29/2
19	ヤセたいならまず歩く！	大島清／著	新講社	2007. 5	4983/O9/8
20	中高年からの健康ウォーキング 楽しみながら、ストップ・ザ・生活習慣病 (ひと目でわかる！図解)	主婦と生活社／編	主婦と生活社	1998. 6	4983/S31/
21	元氣をつくるシニアエイジの健康エクササイズ	武井正子／著	大修館書店	2007. 9	4983/T42/
22	これならできる簡単エクササイズ	湯浅景元／著	岩波書店	2005. 3	4983/Y26/
23	今日から歩く！ いいこといっぱいウォーキングのすすめ	湯浅景元／監修	大和書房	2006. 12	4983/Y26/2
24	理想のからだをデザインする 運動・肥満・健康をめぐる100の知識	柳井宗一郎／著	東京書籍	2006. 4	4983/Y27/

3 バランスの取れた食事

通番	書名	著者等	発行所	発行年月	請求記号
25	血液サラサラ生活のすすめ ドロドロにならない食事と過ごし方 (ホーム・メディカ・ビジュアルブック)	栗原毅／著	小学館	2005. 1	4913/K54/
26	ずっと若く生きる食べ方 長寿遺伝子をオンにする食卓へ	白澤卓二／著	集英社	2007. 10	4913/S65/4
27	コレステロール・中性脂肪を下げるおいしい食事 (主婦の友ベストbooks)	主婦の友社／編	主婦の友社	2007. 5	4914/S16/
28	がんにならない野菜たっぷりの食事 おいしい食事で健康に暮らす	菅原明子／監修	成美堂出版	2002. 5	4916/S21/
29	生活習慣病の食事 症状別メニューでよい食習慣を覚えよう！ (別冊NHKきょうの料理)	中村丁次／監修	日本放送出版協会	2003. 3	4931/N36/
30	肝臓病の人の食事 GOT、GPT値が正常にもどるメニュー	熊田博光／監修	成美堂出版	2002. 2	4934/K7/3
31	骨粗鬆症を防ぐ食事と生活 おいしい食事で健康に暮らす		成美堂出版	2004. 7	4936/S12/
32	脳梗塞・心筋梗塞を防ぐ食事 血栓を作らないメニューで血液サラサラに	小田真規子／料理	成美堂出版	2001. 10	4937/O34/
33	健康長寿食 生活習慣病を防ぐ食生活30か条	新居裕久／著	日本放送出版協会	2003. 9	4983/A18/
34	食べて治す・防ぐ医学事典 おいしく・健康・大安心 (講談社mook)	日野原重明／総監修	講談社	2002. 1	4985/H29/

35	若返りの秘訣は「腹七分」～カロリー制限の科学と知恵	橋本浩明／著	日経BP企画	2002. 9	4985/H35/
36	食事バランスガイド だれでもわかる・だれでも使える (健康双書)	早瀬仁美／著	農山漁村文化協会	2008. 1	4985/H43/
37	やせたい人の500kcal/バランス献立 組み合わせ式	宗像伸子／監修	成美堂出版	2004. 12	4985/M15/3
38	健康でいるための栄養のととり方(セルフ・メディカ予防と健康books)	宗像伸子／[著]	小学館	2007. 11	4985/M15/5
39	体脂肪・コレステロールを下げる外食コントロールbook	鈴木吉彦／著	主婦の友社	2001. 6	4985/S72/3
40	中性脂肪を減らすおいしい特効メニュー100 自分の好みで組み合わせ自由 (セレクトbooks)	主婦の友社／編	主婦の友社	2005. 6	4985/S86/7

4 健康診断

通番	書名	著者等	発行所	発行年月	請求記号
41	検査の手引き～病院の検査がわかる (ホーム・メディカ安心ガイド)	安藤幸夫／ほか著	小学館	2007. 1	4921/A1/1-4
42	医者に聞けない検査結果の読み方がわかる本	神永教子／著	中経出版	2004. 11	4921/K13/
43	日常診療での検査がわかる 改訂版	大阪成人病予防協会／編	医薬ジャーナル社	2005. 3	4921/K6/1-2
44	「人間ドック」健康百科～検査がわかる、結果がわかる 増補新版	日本総合健診医学会／編	日本放送出版協会	2007. 6	4921/N10/1-3
45	病気と検査のはなし 50人の専門医が教える	日本臨床検査専門医会／監修	日本衛生検査所協会	2005. 11	4921/N13/
46	検査値のみかた 付パニック値・警戒値	中井利昭／[ほか]編	中外医学社	2006. 6	4921/N3/1-3
47	すぐに引ける検査値・数式事典	武田京子／監修	成美堂出版	2004. 11	4921/S14/
48	中高年のための“本当に正しい”検査値の読み方 年齢・性別でこう変わる！	竹川広三／著	主婦と生活社	2005. 8	4921/T12/
49	病院で受ける検査がわかる本	高木康／著	法研	2003. 3	4921/T7/1-3
50	検査と数値を知る事典 Dr. アドバイスで早わかり	和田高士／監修	日本文芸社	2003. 5	4921/W1/2
51	健康診断の「正しい」読み方	吉田和弘／著	平凡社	2002. 2	4921/Y4/

5 生活習慣病予防

通番	書名	著者等	発行所	発行年月	請求記号
52	生活習慣病を防ぐ 健康寿命をめざして (岩波新書)	香川靖雄／著	岩波書店	2000. 6	4931/K50/
53	生活習慣病のQ&A これだけ知っていれば大丈夫 (シリーズ・暮らしの科学)	中川雅夫／編	ミネルヴァ書房	2002. 4	4931/N34/

54	生活習慣病基本事典～どう防ぐ？どう食べる？がよくわかる	日本生活習慣病予防協会／監修	コナミデジタルエンタテインメント	2006. 12	4931/N41/
55	生活習慣病治す防ぐ大事典 自分でできる！家庭でとりくむ！	主婦と生活社／編	主婦と生活社	2004. 11	4931/S55/
56	生活習慣病 肥満・糖尿・高血圧 (ちくま新書)	田上幹樹／著	筑摩書房	2000. 2	4931/T22/2
57	生活習慣病を防ぐ七つの秘訣(ちくま新書)	田上幹樹／著	筑摩書房	2001. 9	4931/T22/3
58	克服できるか生活習慣病 糖尿病から癌まで (丸善ライブラリー)	田上幹樹／著	丸善	2003. 7	4931/T22/4

6 健康管理

通番	書名	著者等	発行所	発行年月	請求記号
59	今すぐチェック！健康の基準 病気の前ぶれは自分でわかる	鈴木隆雄／著	小学館	2007. 12	4980/S30/2
60	元気！になる94の秘訣	朝日新聞科学医療部／著	朝日新聞社	2003. 10	4983/A19/
61	医者以前の健康の常識	平石貴久／著	講談社	2006. 3	4983/H36/
62	21世紀の健康マニュアル 自分でからだを守る8つのキーワード	中野優／著	日本放送出版協会	2001. 2	4983/N32/
63	医者がすすめる病気とのじょうずなつきあい方	永井英明／著	主婦の友社	2004. 1	4983/N41/
64	ちょっと気になること・困った時のアドバイス 生涯健康ハンドブック	折茂肇／編	ぎょうせい	2001. 10	4983/O27/
65	健康と薬とっておきの話 一家に一冊！読めばクスリになる本 (グッドライフ・ブックス)	朝長文彌／編	日本地域社会研究所	2005. 11	4983/T38/
66	ここまでわかる病気の自己診断 あれ！と思ったらすぐチェック！	奈良信雄／編著	東京書籍	2000. 8	N51/498/3

編集・作成 香川県立図書館
〒761-0393 高松市林町2217-19
Tel 087-868-0567
<http://www.library.pref.kagawa.jp>

◎身近な課題の解決に図書館資料を活用ください。