

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

【人間栄養学部 人間栄養学科】

- 1 -----
1. 書名 『ニコライ遭難；ポーツマスの旗；**白い航跡**』（講談社文庫または**歴史小説集成八**）
 2. 著者名 吉村昭
 3. 出版社名 文庫本なら講談社。歴史小説集成は、岩波書店。
 4. 請求記号 913.68/Y91/008（資料ID**03270181**）
 5. 推薦コメント

全国の管理栄養士養成課程で必ず授業される高木兼寛の脚気研究。そこには、国と個人の命を掛けたドラマがあった。一流の歴史小説家吉村昭の手によって蘇った高木兼寛が、自らの命を掛けて証明した脚気栄養欠陥説。高木兼寛という一個の個人なくして、現代の医学、栄養学、そして管理栄養士という免許も存在し得なかったことが、この一冊の小説によって楽しみながら理解できる。

- 2 -----
1. 書名 『フードファディズム—メディアに惑わされない食生活』
 2. 著者名 高橋久仁子
 3. 出版社名 中央法規出版
 4. 推薦コメント

「砂糖を多く食べると、骨のカルシウムが失われる」は事実だろうか？身近なところに潜むフードファディズム。トリックの具体事例と、それを「見抜く目」のヒントが紹介されている。最後の章では「素材型簡便料理」と命名された素材と献立の実例が載っている。どんな食事がよいのか？栄養学を学ぶ学生さんには必見の書である。

- 3 -----
1. 書名 『**腸は考える**』
 2. 著者名 藤田恒夫
 3. 出版社名 岩波書店
 4. 請求記号 SN（資料ID**02803496**）
 5. 推薦コメント

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

人間のからだの中でも軽く見られがちな胃や腸。しかし、これらの器官は、食物の成分をすばやく認識したり、毒素の排出を指令するなど、脳と同じ原理で絶妙な働きをしている。

4

1. 書名 『**スパイスなんでも小事典**』
2. 著者名 日本香辛料研究会
3. 出版社名 講談社
4. 請求記号 617.6/Su75 (資料ID**13631093**)
5. 推薦コメント

スパイスについて、68項目にわたって読み易く解説している。各項目が2～3頁完結型なので、気軽に読むことができるし、ためになる。日本の一流のスパイス研究者により執筆されているため、正確な知識を得ることができる。

5

1. 書名 『**料理のなんでも小事典**』
2. 著者名 日本調理科学会
3. 出版社名 講談社
4. 請求記号 596/R97 (資料ID**03426483**)
5. 推薦コメント

調理の科学について105の小項目に分類してやさしく解説している。1項目2～3頁の読み切り方式なので、電車の中でも楽しく読むことができる。一流の教員達が執筆しており、内容に信頼性がある。

6

1. 書名 『**世界農業遺産：次世代につなぐ美しい農の風景**』
2. 著者名 世界農業遺産BOOK編集制作委員会
3. 出版社名 家の光協会
4. 請求記号 612/Se22 (資料ID**13618682**)
5. 推薦コメント

食の生産は、人の生活を支える基本である。本書は、国連食糧農業機関によって世界農業遺産に認定された日本の8地域のうち5つの地域に焦点を当て、

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

受け継がれてきた農林水産業システムとともに食文化・伝統芸術や若者の取り組みを紹介している。写真も多く掲載され、ビジュアルブックともなっている。

世界の農業遺産地域や日本の候補地域に関する紹介もある、英文も併記されているので、英語の教材としても有用である。

7

1. 書名 『清貧と復興 土光敏夫 100 の言葉』
2. 著者名 出町讓
3. 出版社名 文藝春秋
4. 請求記号 289/D83 (資料 ID13192480)
5. 推薦コメント

アベノミクスの恩恵は部分的で好転しない日本経済、英国の EU からの離脱で混沌とする世界。若者にとって厳しい時代です。土光敏夫は、戦後の焼け野原からの奇跡の復興に全力を尽くし、高度成長時代を駆け抜け、その後は財政赤字削減の改革を貫いた人物です。土光が亡くなってから 28 年、再び困難な事態に直面している日本において、これから社会人となる若者にとって、その生き方が刻み込まれた土光の言葉の力が必要であると思い、推薦します。

8

1. 書名 『加熱上手はお料理上手 ーなぜ？に答える科学の目ー』
2. 著者名 渋川祥子
3. 出版社名 建帛社
4. 請求記号 596/Sh21 (資料 ID03202704)
5. 推薦コメント

調理をしていて、なぜ？と思うことはありませんか。ほとんどの調理過程において行われる「加熱」に関して、著者が 30 年以上研究して明らかにした科学を、一般の人にわかりやすく書きおろしたものが本書です。遠赤外線、炭火焼き、スチームオーブンなど、もっともらしいコマーシャルに対し、本当？と実験してみたら…という話が書かれています。へーという面白さがあります。

9

1. 書名 『栄養の教科書』
2. 著者名 中嶋洋子監修
3. 出版社名 新星出版社

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

4. 請求記号 498.55/E39 (資料ID04004310)
5. 推薦コメント

聖徳大学の先生が監修したわかりやすい栄養学の本です。栄養の話だけではなく、ダイエットやスポーツの食事、生活習慣病についても詳しい解説があります。付録の「食材辞典」は、食品の栄養素をすぐに調べることができます。

10

1. 書名 『生命と食』 (岩波ブックレット No. 736)
2. 著者名 福岡伸一
3. 出版社名 岩波書店
4. 請求記号 498.54/F82 (資料ID13618798)
5. 推薦コメント

食べることの意味とは? BSE 問題や食の安全について深く考えさせられる内容です。わかりやすくして安価なので是非一冊買って読んでほしいです。

11

1. 書名 『競争の科学』
2. 著者名 ポー・ブロンソン&アシュリー・メリーマン、児島修訳
3. 出版社名 実務教育出版
4. 請求記号 361.4/B75 (資料ID13544409)
5. 推薦コメント

競争とは互いを高め合うために大切な活動の一つであり、適切な方法によって行われた競争は、パフォーマンスを向上させる。そのためには、適切な方法による競争とは如何なるものかを理解することが大切である。目標に向け、達成したい人にお勧めする。

12

1. 書名 『治療に活かす! 栄養療法はじめの一步』
2. 著者名 清水健一郎
3. 出版社名 羊土社
4. 請求記号 498.58/Sh49 (資料ID13618763)
5. 推薦コメント

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

栄養療法の対象患者の症例を示して、著者の医師と研修医との会話形式で問題を提起し、図解や表を駆使して説明する構成で、栄養療法の面白さを感じられる内容になっています。医師やコメディカル向けに書かれた本ですが、堅苦しくなくまとめてあるので、学生さんにもお勧めです。続編『モヤモヤ解消!栄養療法にもっと強くなる：病状に合わせて効果的に続けるためのおいしい話』もあります。

13

1. 書名 『ハチはなぜ大量死したのか』
2. 著者名 ローワン・ジェイコブセン
3. 出版社名 文藝春秋
4. 請求記号 646.9/J12 (資料ID13619018)
5. 推薦コメント

これはおとぎ話ではない。近年世界中でミツバチの巣から働きバチが大量失踪する事件が続いている。大人の消えた巣に残された幼いミツバチは餓死するのみである。この書物ではミツバチ失踪の原因として、ダニ、携帯電話、ストレス、農薬と様々な仮説をたて真実に迫っていく。あたかも推理小説のようであり、読み手をグイグイと引き込んでいく。将来果物とチョコレートが世の中から消え去ることがないように願いを込めて。

14

1. 書名 『私たちは今でも進化しているのか?』
2. 著者名 マーリーン・ズック
3. 出版社名 文藝春秋
4. 請求記号 467.5/Z6 (資料ID13618780)
5. 推薦コメント

糖質ダイエットがもてはやされている。その根底には、長い間炭水化物不足だった人類が、たった一万年で炭水化物に適応できるように進化するはずがないという考えがある。この書籍は、農業を覚えてからのわずかな期間に人類は十分進化できたのだという反証である。この世に絶対的な正解も間違いも存在しない。専門家たちは自分の信念に基づいて考えを述べているだけである。自らの考えで物事を選択するためにこの本を読もう！

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

15

1. 書名 『二重らせん』
2. 著者名 ジェームズ・ワトソン
3. 出版社名 講談社
4. 請求記号 464.27/W48 (資料ID 13298980)
5. 推薦コメント

DNAの構造の発見の経緯について発見者ワトソン自らが語ったものである。さまざまな研究者との出会い・競争を経て大発見に至るスリリングなストーリーが生き生きと描かれている。科学の世界というのは決して論理的に決着がつくものではなく、まさしく生きた人間同士の戦いの世界であると感じられて興味深い。最先端の学者たちの抜きつ抜かれつの戦いを垣間見せてくれる読みやすい内容なので是非若い学生諸君に推薦する。

16

1. 書名 『火星の人 上・下』 (早川文庫)
2. 著者名 アンディ・ウィアー
3. 出版社名 早川書房
4. 請求記号 BK (資料ID 13618992) / (資料ID 13619158)
5. 推薦コメント

最近公開された映画「オデッセイ」の原作である。事故により火星にただ一人取り残された主人公がどう生き抜いたか日記形式で記されている。彼は一つずつ問題をクリアし、農地を作りジャガイモを栽培、地球に自分の生存を伝えるのに成功する。知識を総動員して現実の問題に対応していく姿が興味深い。映画では残念ながらこうした部分は省かれてしまっている。どんな難問にもへこたれないで立ち向かう主人公に共感してもらいたい。

17

1. 書名 『チェルノブイリの祈り：未来の物語』
2. 著者名 スベトラーナ・アレクシエービッチ
3. 出版社名 岩波書店
4. 請求記号 369.36/A41 (資料ID 13619140)
5. 推薦コメント

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

2015年のノーベル文学賞受賞作品。1986年にソビエト連邦（現ウクライナ）プリピャチにあった黒鉛減速型の原子炉がメルトダウンして爆発し、放射性物質が飛散するとともに、減速剤の黒鉛が火災を起こした（チェルノブイリ原発事故）。この書籍には事故に遭遇した人々の悲しみが淡々と記されている。私たちは自分たちが制御できない力を持ってしまった。この扱いは若い世代に引き継がれる。考え続けることを忘れないために一読を勧める。

参考『いしづみ』（ポプラ社）広島原爆を真下にいた広島二中の子供たちの話。

18

1. 書名 『佐々木敏の栄養データはこう読む! : 疫学研究から読み解くぶれない食べ方』
2. 著者名 佐々木敏
3. 出版社名 女子栄養大学出版部
4. 請求記号 498.55/Sa75 (資料ID13592284)
5. 推薦コメント

栄養疫学研究の成果を活用する私たちにとって、目を通すべき学術論文のエッセンス（図表など）を使い、栄養健康情報の科学的根拠についてわかりやすく解説した専門書。「どうしてそんなに食べていないのに太るの?」「なぜ低炭水化物食が話題になるの?」などのさまざまな疑問にヒントと現段階での結論を与えてくれる、気軽に読める読み物としても薦められる。

19

1. 書名 『エーヨーヒーロー』（マーガレットコミックス）
2. 著者名 宮越和草（漫画）、真実イチロ（原作）
3. 出版社名 集英社
4. 請求記号 CM (資料ID13618968)
5. 推薦コメント

病院で働く管理栄養士の漫画です。病院栄養士を目指す人はもちろん、就職についてまだ決めていないという人にも読んでほしい本です。

20

1. 書名 『栄養学を拓いた巨人たち』
2. 著者名 杉晴夫
3. 出版社名 講談社（ブルーバックス）

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

4. 請求記号 498.55/Su32 (資料ID03848779)
5. 推薦コメント

生物の活動に欠かせない栄養素、その働きが学問として取り上げられるには、数多くの研究者の努力が積み重ねられた。信念、執念、計画、観察、洞察といった知的活動がどのようなドラマを生んだのかぜひ知ってもらいたい。

21

1. 書名 『ジムに通う人の栄養学：スポーツ栄養学入門』
2. 著者名 岡村浩嗣
3. 出版社名 講談社（ブルーバックス）
4. 請求記号 780.19/043 (資料ID13619174)
5. 推薦コメント

ダイエットに興味がある人は多いけれど、そのうちのどれくらいが「健康的にやせる」ことを主眼に置いているのでしょうか。スポーツ栄養学は、ただ単に強靱な筋肉を付けることを目的としているのではなく、運動する際に必要な栄養と食事のことを正しく知って、健康な体作りをすることを目指します。

22

1. 書名 『からだの中の外界「腸のふしぎ』
2. 著者名 上野川修一
3. 出版社名 講談社（ブルーバックス）
4. 請求記号 493.46/Ka37 (資料ID13415072)
5. 推薦コメント

「腸内フローラ」が注目を集めるようになっていますが、その腸内細菌を養っている「腸」のことをどれくらい知っているのでしょうか。免疫能とも密接な関係を持っている腸のことを知って、食習慣やトイレ習慣を見直してみませんか。

23

1. 書名 『英国一家、日本を食べる』 /
『英国一家、ますます日本を食べる』
2. 著者名 マイケル・ブース (訳：寺西のぶ子)
3. 出版社名 亜紀書房

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

4. 請求記号 383.8/B64 (資料ID03843068) / (資料ID13619115)
5. 推薦コメント

日本人が食べているものの素晴らしさや本質を、イギリス人ジャーナリストの目と舌で教えてもらいましょう！マイケルさんは、築地でも、ラーメン屋でも、味噌蔵でも、有名な料理学校でも、直接出かけていきます。せっかく無形文化遺産になったのに、和食は危機を迎えているということもわかってきます。

24

1. 書名 『人生と仕事を変えた 57 の言葉：「プロフェッショナル仕事の流儀」決定版 / 運命を変えた 33 の言葉：プロフェッショナル仕事の流儀』
2. 著者名 NHK「プロフェッショナル」制作班
3. 出版社名 日本放送出版協会出版
4. 請求記号 159.8/N69 (資料ID13618925) / (資料ID13618941)
5. 推薦コメント

「仕事」「プロ」ってなんでしょう。お金のために働くことでしょうか。様々な分野で一流と呼ばれている人たちは、どのような働き方をしているのでしょうか。またそのような人たちは、優秀で成功続きだったから「一流」になれたのでしょうか。積み重ねた仕事の中から素直にはき出された言葉が、きっとあなたの胸に響きます。

25

1. 書名 『もやしもん』(1-13巻)
2. 著者名 石川雅之
3. 出版社名 講談社
4. 請求記号 CM (資料ID13619158 他)
5. 推薦コメント

私たちの身の回りにはたくさんの微生物がすんでいて、その中には人間の役に立つものもあれば、人体に害を及ぼすものもいます。農業大学で発酵を学んでいる主人公たちが、様々な微生物や食文化に触れていくギャグマンガですが、情報はしっかりしています。醤油、味噌、キムチ、ビール、ワイン、日本酒などを見る目がきっと変わりますよ。

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

26

1. 書名 『**食べ物のことはからだに訊け！：健康情報にだまされるな**』（ちくま新書）
2. 著者名 岩田健太郎
3. 出版社名 筑摩書房
4. 請求記号 498.583/197（資料ID**13618950**）
5. 推薦コメント

「これを食べれば痩せる」「この食品を食べなれば健康になる」など、食事と健康に関する情報が溢れています。貴女は、これらの健康情報の信頼性を自分で考え、判断することができますか？この本を読めばできるようになるわけではありませんが、少し冷静に“健康になれる（らしい）食べ物”と向き合うことができます。糖質制限食に興味のある方は、是非読んでみてください。著者の独特な語り口にはまると、とても面白い一冊です。

27

1. 書名 『**健康づくりと競技力向上のためのスポーツ栄養マネジメント**』
2. 著者名 鈴木志保子
3. 出版社名 日本医療企画
4. 請求記号 780.19/Su96（資料ID**13618810**）
5. 推薦コメント

本書は、スポーツ栄養マネジメントについて書かれた本です。スポーツ栄養学に興味はあるが実際にはどのような内容なのか疑問に思っている方や具体的なサポートについて知りたい方など、スポーツ栄養学に興味を持つ方にお勧めしたいと思います。

28

1. 書名 『**おいしさの科学：絶対に失敗しない料理のコツ**』
2. 著者名 松本仲子
3. 出版社名 幻冬舎
4. 請求記号 596/Ma81（資料ID**13618887**）
5. 推薦コメント

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

本学大学院人間栄養学研究科の講師でもいらっしゃる松本仲子先生の著書です。一般の方向けの料理本ですが、何故その調理操作が必要なのか、その調理操作にどんな効果があるのか、わかりやすい説明がついており、読み応えもあります。「絶対失敗しない」と副題についているように、切り方・分量・調理時間等、この通りに作れば必ず美味しく出来ます。読んだらきっと自分で作りたくなる、そんな1冊です。

29

1. 書名 『日本の野菜 産地から食卓へ』
2. 著者名 大久保増太郎
3. 出版社名 中公論社
4. 請求記号 SN (資料 ID03384802)
5. 推薦コメント

健康志向の高まりで、野菜が見直されている。40余種の野菜が紹介され、栄養素、生体調節機能をはじめ、保存法等も記載されている。身近な野菜について知識が増えれば、より興味が持たれ、多くの野菜が、毎日楽しく口の中に入る事が出来ると思われる。