

※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 腸内環境学のすすめ (岩波科学ライブラリー143)
- (2) 著者名 辨野義己
- (3) 出版社名 岩波書店
- (4) 配架場所 7階開架閲覧室
- (5) 請求記号 408/195/143 (資料ID 03034364)
- (6) 推薦コメント

30年以上「便」の研究をしている研究者が語る「腸内細菌」の話です。腸の中にはたくさんの菌がいて、私たちの健康を考えるうえでとても大切であることがわかります。プロバイオティクス、腸内環境学がわかりやすく解説されている一冊です。

2

- (1) 書名 ニコライ遭難；ポーツマスの旗；白い航跡 (吉村昭歴史小説集成 8)
- (2) 著者名 吉村昭
- (3) 出版社名 岩波書店
- (4) 配架場所 7階開架閲覧室
- (5) 請求記号 913.68/Y61/008 (資料ID 03270181)
- (6) 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。自らの命を掛けて証明した脚気栄養欠陥説。一流の歴史小説家吉村昭の手によって高木兼寛が蘇る。彼の存在なくして、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、この小説によって楽しみながら理解できる。

3

- (1) 書名 ジムに通う人の栄養学
- (2) 著者名 岡村浩嗣
- (3) 出版社名 講談社 (ブルーバックス)
- (4) 配架場所 7階開架閲覧室
- (5) 請求記号 780.19/043 (資料ID 13619174)

※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。

(6) 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。スポーツ栄養学の目的は、ただ単に強靱な筋肉を付けることではありません。運動する際に必要な栄養と食事のことを正しく知って、健康な体作りを目指します。

4

- (1) 書名 加熱上手はお料理上手：なぜ？に答える科学の目
- (2) 著者名 渋川祥子
- (3) 出版社名 建帛社
- (4) 配架場所 6階開架シラバスコーナー
- (5) 請求記号 596/Sh21 (資料ID 03775542)
- (6) 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・・・という話しが書かれています。へえ～という面白さがあります。

5

- (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) 配架場所 7階開架閲覧室
- (5) 請求記号 498.58/Sh49 (資料ID 13618763)
- (6) 推薦コメント

栄養療法の対象患者の症例を示して、医師（著者）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です。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いるので、みなさんにもお勧めです。

興味をもった方は続編『モヤモヤ解消！栄養療法にもっと。』

※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。

6

- (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) 配架場所 6階開架閲覧室
- (5) 請求記号 369.36/A41 (資料ID 13619140)
- (6) 推薦コメント

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。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。私たちが持った自分達では制御できない力は、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ます。

参考;『いしぶみ:広島二中一年生全滅の記録』(広島テレビ放送編、ポプラ社、図書館所蔵なし※) 広島原爆の真下にいた広島二中の子供たちの話。

7

- (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
- (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) 配架場所 6階開架閲覧室
- (5) 請求記号 159.8/N69 (資料ID 13618925)
- (6) 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。

8

入荷しました

- (1) 書名 世界を食べよう!:東京外国語大学の世界料理
- (2) 著者名 沼野恭子
- (3) 出版社名 東京外国語大学出版会

※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) 配架場所 6階開架閲覧室
- (5) 請求記号 383.8/N99 (資料ID 13677530)
- (6) 推薦コメント

お箸・フォーク・手(指)。世界では、どの食法が一番使われているか知っていますか？正解は、手です。世界では宗教など様々な理由から、4割の人が手を使って食事をしています。

世界には様々な食文化や料理があります。東京外国語大学の世界各地・各ジャンルの研究者たちが執筆した30の「食」文化エッセイを読んで、世界の「食」に触れてみてください。

特に、フードスペシャリスト資格の取得を目指す方に読んでもらいたい一冊です。

9 ----- 入荷しません

- (1) 書名 貢献する気持ち：ホモ・コントリビューエンス
- (2) 著者名 滝久雄
- (3) 出版社名 紀伊国屋書店
- (4) 配架場所 品切れ
- (5) 請求記号
- (6) 推薦コメント

著者は、グルメ情報サイト「ぐるなび」の創業者であるが、そのイメージと「貢献心」という言葉が繋がらないかもしれない。貢献するとは、「他者のため」「慈悲の心」「自己犠牲」にあるのではなく、他者に尽くしたいと思う「自分の欲求」「自己主張」であるという考えが興味深い。元同僚達が、厳しい小児医療の現場で生き生きと働いていた理由が分かる気がした。学生の皆さんに、社会に出る前の一読をお勧めします。

10 ----- 入荷しました

- (1) 書名 みをつくし料理帖(全10巻)
- (2) 著者名 高田郁
- (3) 出版社名 角川春樹事務所(ハルキ文庫)
- (4) 配架場所 5階開架ポピュラーライブラリー
- (5) 請求記号 BK (資料ID 13700435 他)
- (6) 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。

江戸時代の東京・神田御台所町の料理店「つる家」を舞台にした時代小説。女性が料理人になることが難しい時代に店を任された、上方（関西）出身の漣の奮闘が生き生きと描かれています。人情あり、ロマンスあり、また、巻末には小説に登場する料理のレシピありと魅力満載。江戸時代の食文化にも触れており、歴史小説が好きな人だけでなく、食に携わる人にぜひ読んでほしいシリーズです。（NHKで放映された同名ドラマの原作本）。