

# 第11回企画展

開催期間:平成22年12月7日(火)から

開催場所:図書館3階展示コーナー(心理学科、総合福祉学科)、4階展示コーナー(子ども発達学科、食健康学科)

食健康学科のテーマ

場所:4階展示コーナー

## スポーツと栄養



最優秀賞キャラクター『よむよむ』

食育と食の安全・安心に精通し、健康をコーディネートできる栄養士・管理栄養士を養成するために設置された「食健康学科」。

第11回企画展の「食健康学科」のテーマは「スポーツと栄養」です。

スポーツに取り組んだり、スポーツ栄養に興味をもつ学生のみなさんに、是非読んで欲しい本を展示しました。2012年岐阜で開催される清流国体に向けて、一層関心もたれるであろうスポーツと、それを支える栄養について書かれた数々の本を手にとり、しっかり学び、食べ、運動しましょう！ [健康学科 寺嶋先生]



テーマに関連するものを、利用しやすいように以下のように区分して排架しています。

- “体づくり”
- “栄養”
- “食事”
- “生活習慣病”

“体づくり”

	書名	出版者	請求記号	資料ID
1	クイズからだをつくろう 上巻	東山書房	374.97  Tan  1	20029059
2	頭の良い子を育てる環境・運動・食事	シーピー	379.9  Nak	20029133
3	あなたもできる気功の家族治療と自己治療:ガン、難病は家庭で治せる	星雲社(発売)	492.79  Nip	20017504
4	気功治療のすべて:21世紀の治療革命:基礎から技法までを詳述	星雲社(発売)	492.79  Nip	20018292
5	気功治療:手から出る気が血液と骨と細胞を生かす:難病をも治すAST気功医学 新装版	St.Columbia University Press	492.79  Nip	20018822
6	図解シェイプアップヨガ:体の中から美しくなる	主婦と生活社	492.79  Wat	10135675
7	日常生活で自分のからだを知る・つくる体操	文芸社	498.3  Har	21007245
8	免疫力を上げるコツ(センシビリティbooks:53)	同文書院	498.3  Kik	20029060

	書名	出版者	請求記号	資料ID
9	生活ほっとモーニング	日本放送出版協会	498.3  Nhk	21007720
10	イラストでみる健康づくり運動指導：保健婦・栄養士・健康づくり指導者のために	市村出版	498.3  Shi	20028576
11	エクササイズと食事の最新知識：疾病予防・健康増進への戦略	ナッパ	498.3  Sny	21007990
12	図解四季のヨガ：和の身体と心のために（講談社の実用book）	講談社	498.34  Aig	20029094
13	瞑想ヨガ魂のやすらぎ	東洋出版	498.34  Ayy	20029138
14	和風ヨガ：日本人の体と心に合わせた健康術（講談社+α新書:509-1B）	講談社	498.34  Gan	20029087
15	はじめてのヨガ：簡単な5つのポーズから始めよう！（エイムック:1878）	榎出版社	498.34  Haj	20029098
16	シェイプアップヨガ&エイジングケア：いつまでも、きれいでいたい私たち	アップオン/主婦の友社(発売)	498.34  Kei	20028967
17	セラピューティックヨガ	ガイアブックス/産調出版(発売)	498.34  Lar	20029131
18	体が硬い人のためのヨガBasic Lesson	PHPエディターズ・グループ	498.34  Miz	20029093
19	体感して学ぶヨガの解剖学：筋肉と骨格でわかるアーサナのポイント&ウィークポイント	BABジャパン	498.34  Nak	20029134
20	うつを克服する活力呼吸法：クラシック・ヨガとともに	地湧社	498.34  Tak	20029135
21	1分で疲れがとれる!指ヨガ呼吸法（プレイブックス:P-913）	青春出版社	498.34  Tat	20029070
22	ヨガのススメ：能率アップ!ストレス解消!	TAC株式会社出版事業部	498.34  Yos	20029088
23	裸足のままで：ナチュラルヨガライフ	INFASパブリケーションズ	498.34  Yos	20029091
24	健康寿命を延ばそう：高齢期をいきいき過ごすための運動・食事と医学知識	第一出版	498.38  Kat	20028946
25	Dr.中村&Dr.板東の100歳を超えて人生を走れる身体づくり：目からうろこの21世紀の新しい食事と運動法	メディカル情報サービス	498.38  Nak	20028941
26	百寿者になろう：運動・栄養・休養のトライアングル	ナッパ	498.38  Ono	20029053
27	長生き栄養学：食べて運動して健康になる本（保健同人健康ブックス）	保健同人社	498.38  Suz	10087694
28	体力をつける!食育（食育でからだづくり!1）	旺文社	498.5  Hat  1	20029047
29	体力をつける!食育（食育でからだづくり!1）	旺文社	498.5  Hat  1	20029062
30	スポーツと勉強を両立させる!食育（食育でからだづくり2）	旺文社	498.5  Hat  2	20029048
31	スポーツと勉強を両立させる!食育（食育でからだづくり2）	旺文社	498.5  Hat  2	20029063
32	実力を発揮する!食育（食育でからだづくり3）	旺文社	498.5  Hat  3	20029049
33	実力を発揮する!食育（食育でからだづくり4）	旺文社	498.5  Hat  3	20029064
34	栄養と運動と健康：健康の生理人類学	朝倉書店	498.56  Ko75	10134421
35	食べるダイエット：4つのゴールデンルールで“くびれ”を取り戻す!	ソフトバンククリエイティブ	498.583  Mac	20029055
36	ダイエットしないダイエット：看護師がすすめる“頑張らない!食事良法ダイエット”	文芸社	498.583  Nok	20029057
37	食べても太らない世界一美しくやせるダイエット	三笠書房	498.583  O	20029056
38	太らない時間に食べる!体内時計ダイエット	マガジンハウス	498.583  Shi	20028938
39	ステップあやの食べて痩せた!最後のダイエット	主婦と生活社	498.583  Ste	20028936
40	夕食たっぷりだから痩せられる非常識で正しいBOSSダイエット	しののめ出版/星雲社(発売)	498.83  Shi	20029058
41	脂肪と闘う!:シェイプアップ・マニュアル	データハウス	595  Hor	20029089
42	下半身からグングンやせる内側重心：立つ。歩く	日本出版社	595.6  And	20029092
43	体のゆがみを治す!骨盤調整で健康にヤせる（別冊宝島:689）	宝島社	595.6  Oka	21011940
44	シェイプアップトレーニング：気になる部分が思いどおりに変わる	成美堂出版	595.6  Sha	20029097
45	新・骨盤ダイエット：ゆがみ解消でキレイになる!	高橋書店	595.6  Shi	20014293
46	週2日だけダイエット：「食事+スロトレ」で、毎日がんばらずにやせる!	オレンジページ	595.6  Shu	20029050
47	勝てるカラダをつくる!10代スポーツ選手の栄養と食事	大泉書店	596  Kaw	20028560
48	食べるヨガ：今日からはじめる菜食レシピ48（vela BOOKS）	東京地図出版	596.37  Mur	20028968

	書名	出版者	請求記号	資料ID
49	ぐんぐん健康になる食事・運動・医学の事典：性格・健康ランク別：ステップアップ式	法研	598.3  Shi	20028945
50	ダンサーズ・ダイエットブック：トップダンサーに聞く本格シェイプアップ	大修館書店	769  Ken	10135686
51	脱出せよ!ようかいワールド：スポーツと食育の話(チャートBOOKS, 学習シリーズ)	数研出版	780  Nog	20029051
52	イラスト健康増進科学概論：運動・栄養・休養	東京教学社	780.1  Ima	20028943
53	現代スポーツ医学：発育期、医療・栄養・科学の総合版 改訂版	東山書房	780.19  Fuk	20028771
54	休養のすすめ：栄養・運動・休養から：成熟社会の処方箋	日本ウエルネス協会	780.19  I96	10137068
55	図説・運動・スポーツの功と罪：運動生理・スポーツ医学・栄養 第2版	医歯薬出版	780.19  Nak	20028759
56	図説・運動の仕組みと応用：運動・生理・生化学・栄養 第1版(普及版)	医歯薬出版	780.19  Nak	20028949
57	運動と栄養：カプサイシンを中心にして	松本大学出版会	780.19  Oh	20029054
58	スポーツ選手の摂食障害	大修館書店	780.19  Zen	21005643
59	乳酸を活かしたスポーツトレーニング	講談社	780.193  Hat	21009840
60	あなたの運動は大丈夫?：「スポーツ生理学」からのアプローチ	明治書院	780.193  Kas	20028937
61	運動生理学：エネルギー・栄養・ヒューマンパフォーマンス	杏林書院	780.193  Mac	20028948
62	活性酸素と運動(身体運動・栄養・健康の生命科学Q&A)	杏林書院	780.193  Ono	21005297
63	スポーツマンの食事の取り方	日本体育協会スポーツ科学委員会	780.198  Spo	10051425
64	スポーツマンの食事の取り方	日本体育協会スポーツ科学委員会	780.198  Spo  +1	10046675
65	勝つためのトレーニングと栄養：スポーツクラブ最前線、ココクラブから	せせらぎ出版	780.7  Kis	20028773
66	競技力向上のスポーツ栄養学(シリーズトレーニングの科学:5)	朝倉書店	780.7  Ser  5	20028757
67	小学生の陸上競技指導と栄養・スポーツ傷害	創文企画	782  Oka	20028762

## “栄養”

	書名	出版者	請求記号	資料ID
1	身体組成学：健康行動の科学：栄養・運動・健康	技報堂出版	491.3  Kom	20028942
2	医療・衣・食・スポーツを学ぶ人のためのミニマム生理学	技報堂出版	491.3  Mai	20028939
3	環境・スポーツ栄養学(管理栄養士講座)	建帛社	498.08  Kan	20022354
4	環境・スポーツ栄養学(管理栄養士講座)	建帛社	498.08  Kan	20028566
5	環境・スポーツ栄養学 改訂(管理栄養士講座)	建帛社	498.08  Kan	20028567
6	食事と運動：適正な栄養と運動の実践指針(世界各国の食生活指針:1.スウェーデン)	農山漁村文化協会	498.5  Sek  1	10087832
7	食事と運動：適正な栄養と運動の実践指針(世界各国の食生活指針:1.スウェーデン)	農山漁村文化協会	498.5  Sek  1	20027004
8	はじめよう朝ごはん：栄養バランスばっちり かんたんレシピ満載!	芽ばえ社	498.5  Tab	20029136
9	栄養バランスとダイエット(こども食育ずかん)	少年写真新聞社	498.5  Yam	20028947
10	「食育」の大研究：栄養バランスから料理まで	PHP研究所	498.5  Yos	20029099
11	栄養と運動と休養：その科学と最近の進歩	光生館	498.55  Iio	21009062
12	健康・栄養：知っておきたい基礎知識	第一出版	498.55  Kok	21008915
13	栄養学：総論とスポーツ栄養学(University text book)	酒井書店・育英堂	498.55  Kom	20028760
14	植物マルチミネラル「体内浄化(デトックス)健康法：一目でわかるミネラル情報決定版	コスモトウワン	498.55  Omo	20022338
15	スポーツ栄養の科学的基礎	杏林書院	780.19  Bro	20028565
16	ナンシー・クラークのスポーツ栄養ガイドブック	女子栄養大学出版部	780.19  Cla	20028569
17	勝つためのスポーツ栄養学：東ドイツの科学的栄養補給	南江堂	780.19  Don	10137104
18	スポーツ選手の栄養学：勝利をもたらす食事&ウエイトコントロール	ソニー企業	780.19  Eis	10049386

	書名	出版者	請求記号	資料ID
19	スポーツの栄養学：トレーニング効果を高める食事	アイ・ケイコーポレーション	780.19 Fuj	20028881
20	スポーツの栄養学：トレーニング効果を高める食事	アイ・ケイコーポレーション	780.19 Fuj	20029139
21	栄養と運動(身体運動・栄養・健康の生命科学Q&A)	杏林書院	780.19 Fus	21005538
22	コンディショニングのスポーツ栄養学	市村出版	780.19 Hig	20028574
23	Dr.平石の勝つためのスポーツ栄養BOOK	新星出版社	780.19 Hir	20028561
24	スポーツ・運動栄養学(栄養科学シリーズNEXT)	講談社	780.19 Kat	20028559
25	アスリートのための栄養・食事ガイド 第2版	第一出版	780.19 Kob	20025880
26	小・中学生のスポーツ栄養ガイド：スポーツ食育プログラム	女子栄養大学出版部	780.19 Kob	20028570
27	アスリートのための栄養・食事ガイド 第2版	第一出版	780.19 Kob	20028761
28	スポーツ栄養 改訂2版	杏林書院	780.19 Miu	20028564
29	スポーツ栄養 改訂2版	杏林書院	780.19 Miu	20028772
30	スポーツ栄養 改訂2版	杏林書院	780.19 Miu	21002434
31	食べて勝つスポーツ栄養の基礎知識：コンビニ・外食大活用	講談社	780.19 Sai	20028558
32	スポーツと健康の栄養学 第2版	ナッパ	780.19 Shi	20028575
33	スポーツ栄養の実際(臨床スポーツ医学:v.13 臨時増刊号)	文光堂	780.19 Spo	20004051
34	スポーツと栄養と食品	朝倉書店	780.19 Spo	20028758
35	スポーツと栄養と食品	朝倉書店	780.19 Spo	21001379
36	基礎から学ぶ!スポーツ栄養学	ベースボール・マガジン社	780.19 Suz	20028563
37	実践的スポーツ栄養学 改訂新版	文光堂	780.19 Suz	20028572
38	頭で食べて強くなる：スポーツを通して栄養を教える本(Big fresh tomato)	大修館書店	780.19 Ued	10134793
39	みんなのスポーツダイエット 1(スポーツ栄養ガイド:1,3)	ミュージズ	780.19 Ued 1	21000827
40	頭で食べて強くなる 2(スポーツ栄養ガイド:2,4,6,8)	ミュージズ	780.19 Ued 2	21000828
41	みんなのスポーツダイエット 3(スポーツ栄養ガイド:1,3)	ミュージズ	780.19 Ued 3	21000829
42	頭で食べて強くなる 4(スポーツ栄養ガイド:2,4,6,8)	ミュージズ	780.19 Ued 4	21000830
43	ドクターマッスルのスポーツ栄養学：正しく食べて、楽しく勝つ!	群羊社	780.19 Wak	21009364
44	対話形式でよくわかるスポーツ栄養の本 第2版	ムイスリ出版	780.19 Wat	20028573
45	スポーツ・エルゴジェニック：限界突破のための栄養・サプリメント戦略	大修館書店	780.19 Wil	20028562
46	スポーツ・エルゴジェニック：限界突破のための栄養・サプリメント戦略	大修館書店	780.19 Wil	21008564
47	スポーツ指導者のためのスポーツ栄養学	南江堂	780.19 W87	10046676
48	それいけ!子どものスポーツ栄養学	健学社	780.19 Yag	20028568
49	運動と栄養	杏林書院	780.19 Y42	10133684
50	運動と栄養と食品	朝倉書店	780.193 Fus	20024771
51	栄養士のための運動生理学	弘学出版	780.193 I28	10137065

## “食事”

	書名	出版者	請求記号	資料ID
1	新しい健康読本：食事と運動のハーモニー(ポピュラーサイエンス)	裳華房	498.3 Miu	21000235
2	明日から朝食をやめなさい：「すきっ腹トレーニング」のすごい効果(21世紀ブックス)	主婦と生活社	498.3 Osa	10090436
3	5色を食べるスポーツ栄養塾(Gakken sports books)	学習研究社	498.3 Suz	20028557
4	食とスポーツ(今考えよう、安全でゆたかな食生活・食環境:3)	文溪堂	498.5 Ima 3	20028951

	書名	出版者	請求記号	資料ID
5	食事と健康の科学：食ること「食育」を考える 第3版	建帛社	498.55  Ike	20029072
6	健康・体力づくりの食事メニュー：年齢・仕事・スポーツ種目別	西村書店	498.55  Nag	20029061
7	スポーツをする人の勝利食：決定版(今日から使えるシリーズ:Cooking)	講談社	596  Spo	20028950
8	スポーツ選手の栄養学と食事プログラム	西東社	780.19  Aoy	21014391
9	スポーツ選手必読!勝つための食事と栄養：イラストでよくわかる!	ナツメ社	780.19  Han	20028571
10	スポーツ選手の完全食事メニュー：小学生から中学・高校・大学・プロスポーツ選手まで	西東社	780.19  Kaw	20028880
11	スポーツ選手の完全食事メニュー：小学生から中学・高校・大学・プロスポーツ選手まで	西東社	780.19  Kaw	20028940
12	スポーツ選手の栄養強化メニュー：毎日の食生活でみるみるパワーアップ!!	大泉書店	780.19  Ki25	10137142
13	スポーツ選手の食事マニュアル入門 7版	女子栄養大学出版部	780.19  Sp6	10046657
14	スポーツ選手の栄養と食事(スポーツ相談Q&A)	ベースボール・マガジン社	780.19  Sp6	10133826

### “生活習慣病”

	書名	出版者	請求記号	資料ID
1	生活習慣病の予防と治療：運動・食事・薬物療法と効果的なコンビネーションの実際	文光堂	493.1  Sei	21013381
2	メタボリックシンドロームの基礎知識	ふくろう出版	493.12  Fur	20029052
3	肥満を科学する：太っているのは痩せているより問題か?	日本食肉消費総合センター	493.12  Him	21021155
4	肥満を科学する：太っているのは痩せているより問題か?	日本食肉消費総合センター	493.12  Him	21021156
5	特定保健指導の決め手メタボリックシンドロームを防ぐ「グッド・ダイエット」	医歯薬出版	493.12  Mae	21022965
6	やさしく教えて!メタボリックシンドロームと生活習慣病Q&A(臨床栄養:別冊)	医歯薬出版	493.12  Son	21022964
7	リハビリスタッフに求められる薬・栄養・運動の知識：内部障害のケアのために	南江堂	494.78  Ued	20028913
8	運動生理学 第2版(エキスパート管理栄養士養成シリーズ:16)	化学同人	498.14  Exp  16	20028944