



いきいき元気通信

横須賀図書館では、健康のヒントとなる本や、旅行の本など、
「元気」と「生きがい」をテーマとした「いきいき元気コーナー」を常設しています。
いきいき元気通信では、季節ごとにおすすめの本を紹介していきます。



今回のテーマ

健康的に食べよう！



秋は実りの季節。おいしい食べ物がたくさんあって、目移りしてしまいますね。
今回は、楽しく食事をする上で重要な役割を果たしている「歯」に注目して本を紹介します。



『「噛む力」が病気の9割を遠ざける』

照山 裕子／著
宝島社
分類：IK497.9



『絵で見てわかる 入れ歯のお悩み解決！』

山田 晴子／著
菊谷 武／著
女子栄養大学出版部
分類：IK497.5



『美味しい食育レシピ』

小嶋 隆三／著
小川 侑子／著
現代書林
分類：IK498.5



『噛む力』

中村 健太郎／著
幻冬舎
分類：IK497



『噛む力が弱った人のおいしい長生きごはん』

クリコ／著
阿部 仁子／監修
講談社
分類：IK498.5



『かみやすい 飲み込みやすい高齢者のやわらか食132』

江頭 文江／著
学研プラス
分類：IK498.5



この季節に！スタッフが選んだ一冊

10月10日は
「目の愛護デー」！

10月20日は
「世界骨粗鬆症デー」！



『眼科医がすすめる
目の不調を感じたら
毎日食べたい料理』

平松 類／監修
KADOKAWA
分類：IK496.3



『骨粗鬆症』

石橋 英明／著
主婦の友社
分類：IK493.6



『身近な鳥の3D写真
見るだけで目がみるみる
良くなる！』

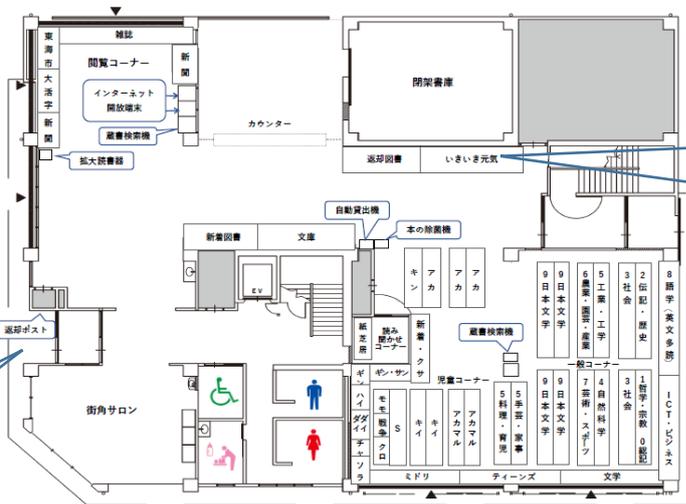
栗田 昌裕／著・撮り下ろし
三笠書房
分類：IK496.4



『シニアの骨粗しょう症・
圧迫骨折を防ぐ！』

宗圓 聰／監修
NHK出版
分類：IK493.6

書名	著者名	出版社名	分類
脳をだませばやせられる	ステファン・J. ギエネ／著 野中 香方子／訳	ダイヤモンド社	IK491.3
おからパウダーダイエット	岸村 康代／著	セブン&アイ出版	IK498.5
食品の保存テク便利帳	村田 容常／監修	学研プラス	IK498.5
いきいき・ビンビン和食生活のすすめ	小泉 武夫／著	東京堂出版	IK498.5



正面入口

南入口

いきいき元気コーナーはコチラ！！



※カウンター横に常設しています。
ご不明な点は
お気軽にスタッフまで♪

図書館1階 館内案内図