



趣味 や元気の源は“食べ歩き” “お弁当”など食べることは、生きていくうえで体にも心にも欠かせないものだと思います。

今回は、食欲の秋にちなみ「食」特集です。



## ウェブの情報



お米は何キロカロリー？  
文部科学省 食品成分データベース  
<https://fooddb.mext.go.jp/>

健康食品について知りたい！  
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所  
<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/>

『JICA Magazine』 2021.12 No,004  
「世界の子どもが食べるもの」の写真は必見！  
お金持ちは健康的な食事だと思いませんか？  
<https://www.jica.go.jp/publication/magazine/index.html>

Library News番外編 No,9

## 口腔ケア



チョコクッキーを食べた後、何回うがいすれば口腔洗浄が期待できると思いますか？  
口腔ケアの方法だけでなく、歯ブラシや歯磨き剤についてもくわしく解説。

『口腔ケア基礎知識』  
日本口腔ケア学会 永末書店  
2017

## 食べる

誤嚥性肺炎が原因で亡くなった方は、平成29年度の厚生労働省の統計によると35,740人で全死因のうち7位でした。  
楽しい食事の場面が一転、慌てることのないようにポジショニングを見直しませんか？

『誤嚥を防ぐ ポジショニングと食事ケア』 迫田綾子 三輪書店 2013

## 摂食嚥下ケア



口から食べることは、脳が活性化したり胃腸の免疫力が高まり感染症予防につながったりといいことがいっぱいあるそうです。

『まるごと図解摂食嚥下ケア』  
青山寿昭 照林社 2017  
『口から食べる幸せを守る』  
小山珠美 主婦の友社 2018

## 栄養



栄養素のことはもちろん、ライフステージや環境別の栄養についてもオールカラーで解説。

『しっかり学べる！栄養学』 川端輝江  
ナツメ社 2012

ナースがナースのために執筆。  
『ココが知りたい栄養ケア』 矢吹浩子  
照林社 2016

## 食生活



食事制限をしなくてはいけないことが分かっても、実際に行動に移すのは難しいことです。『透析ケア』 27(3)～では管理栄養士がやさしくアドバイス！自分で調理しなくてはいけないの？そんなことはありません！テイクアウト弁当の選び方も解説。このほかにも『「食べたい」をめぐる』が『看護教育』 61(4)～62(3)で連載。

## レシピ



パパッと作りたい、作り置きで楽しみたい！そんな望みをかなえるものから本格的なものまで取り揃えています！

『夜9時からのほっこりごはん』  
市瀬悦子 世界文化社 2013  
『クイーン・アリスの永久保存レシピ』 石鍋裕 世界文化社 2013

## 読書の秋 本をいただきます！



美味しいものが出てくる小説は数えきれないほど。所蔵はありませんがタイトルのみ紹介します。  
『みをつくし料理帖』『弁当屋さんのおもてなし』『妖怪アパートの幽雅な日常』(書ききれません！)  
所蔵図書館は“カーリル” <https://calil.jp/> で一気に検索！  
●レファレンス協同データベース [https://crd.ndl.go.jp/reference/detail?page=ref\\_view&id=1000117724](https://crd.ndl.go.jp/reference/detail?page=ref_view&id=1000117724)  
⇒お菓子が重要な小説集です。※レファレンス協同データベースは、無料で閲覧できる事例集や調べ方マニュアル。

所蔵はありませんが、小説はもちろん絵本や児童書の選書・読み聞かせ方法などのご相談もお気軽に。

過去のLibrary News番外編はこちらどうぞ。

