

## 【メタボリックシンドローム】

NO	タイトル	人名	出版者	年月	請求記号	資料番号
1	ちょいメタのほうが長生き？	高田 明和 / 著	春秋社	2008/4	498 夕	112063797
2	「メタボ」予防と治し方	西崎 統 / 著	三笠書房	2008/5	493 ニ	112036033
3	「体重2キロ減」で脱出できるメタボリックシンドローム	栗原 毅 / 著	講談社	2006/12	493 ク	310063896
4	ちょい太でだいじょうぶ	鎌田 實 / 著	東京：集英社	2006/9	498 カ	110925500
5	ヘルスケアプロフェッショナルのためのメタボリックシンドロームQ&A	橋詰 直孝 / 監修	医歯薬出版	2008/9	493 ハ	112086921
6	メタボで何が悪い！	望月 俊男 / 著者	朝日出版社	2008/1	493 エ	112052428
7	メタボの暴走	船瀬 俊介 / 著	花伝社	2008/3	493 フ	112063821
8	メタボの罨	大櫛 陽一 / 著者	角川SSコミュニケーションズ	2007/10	493 オ	112078258
9	メタボリック・スパイラルの衝撃	大友 英一 / 著	法研	2008/5	493 オ	112063805
10	メタボリックシンドローム 実践ハンドブック	船橋 徹 / 編者	メディカルトリビューン	2008/4	493 メ	112086970
11	メタボリックシンドロームを知る	松澤 佑次 / 監修	三省堂	2007/9	493 メ	112063987
12	よくわかるメタボリックシンドローム脱出法	菅原 正弘 / 著	講談社	2008/4	493 ヌ	112064001
13	完全図解メタボ脱出ガイド		法研	2008/10	493 カ	112040738
14	死の六重奏から逃れる	太田 保世 / 著	ごま書房	2007/3	493 オ	112063953
15	食養で治すメタボリックシンドローム	藤城 博 / 著	農山漁村文化協会	2008/3	493 フ	112082912
16	図解でよくわかるメタボリックシンドローム(内蔵脂肪症候群)	和田 高士 / 著	保健同人社	2006/11	493 フ	112063995
17	内臓脂肪は命の危険信号	栗原 毅 / 著	小学館	2006/3	493 ク	112063979
18	病気になる前に治す本	福生 吉裕 / 著	法研	2005/10	493 フ	112063813

## 【生活習慣病予防】

NO	タイトル	人名	出版者	年月	請求記号	資料番号
19	NEWおいしく食べて中性脂肪を減らす本		永岡書店	2002/12	493 ニ	110699238
20	あなたの血液サラサラ法は間違っていますか？	主婦と生活社 / 編	主婦と生活社	2002/6	498 ア	110677424
21	いつまでもデブと思うなよ	岡田 斗司夫 / 著者	新潮社	2007/8	595 オ	112054663
22	おいしく食べるコレステロールを下げる食事	石川 俊次 / 著	永岡書店	1994/9	498 イ	111383311

23	がん・成人病を防ぐ食事ビタミンA・C・Eメニュー	村上 祥子 / 著	日本放送出版協会	1994	494 ム	110310711
24	コレステロール		日本放送出版協会	2009/1	493 コ	112045778
25	コレステロール・中性脂肪が気になる人の1400kcalやせる献立	伊藤 玲子 / 著	主婦の友社	2005/4	498 イ	110969532
26	コレステロール・中性脂肪をぐんぐん減らす大百科	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2006/9	493 コ	112016076
27	コレステロールが気になる人へ	中村 治雄 / 著	東洋出版	1996	498 ナ	110486677
28	コレステロールを下げる食事		成美堂出版	1995	493 コ	110396025
29	ご飯を食べてやせる40歳からの減量法	中村 丁次 / 著	講談社	2003/4	498 ナ	110755790
30	ドロドロ血液がサラサラになる本	倉沢 忠弘 / 著	日本文芸社	2001/8	498 ク	110659810
31	胃腸病の食事療法	医歯薬出版 / 編	医歯薬出版	1992/10	498 シ	110946365
32	完全版痛風・高尿酸血症を治すおいしいバランス献立	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2006/7	493 カ	112008537
33	肝臓病の食事	森野 真由美 / 著	日本放送出版協会	2005/1	493 エ	112077524
34	危険ないびきが生活習慣病を招く!	鈴木 俊介 / 著	小学館	2004/6	B 493 ス	110794922
35	気になる血糖値をぐんぐん下げる大百科	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2006/11	493 キ	112022553
36	血圧がみるみる下がる100のコツ	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2004/7	493 ケ	110797511
37	血圧が気になる人が読む本		小学館	2006/12	493 ケ	112029269
38	血液中の脂肪が多い人のためのレシピ	上村 泰子 / 著	小学館	2002/7	493 カ	110678554
39	血糖値がみるみる下がる100のコツ	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2004/7	493 ケ	110797503
40	血糖値が高い人のためのレシピ	上村 泰子 / 著	小学館	2002/7	493 カ	110678562
41	血糖値が高めの人・肥満が気になる人の1600kcalやせる献立	大越 郷子 / 著	主婦の友社	2006/2	498 オ	110997624
42	高血圧 新版	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2004/5	493 コ	110793213
43	高血圧とうまくつき合うために読む本		技術評論社	2005/10	493 コ	110981990
44	高血圧に効く食事	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2002/7	493 コ	110678109
45	高血圧の常識・非常識	土橋 卓也 / 著	福岡:西日本新聞社	2006/4	493 ツ	112010681
46	高血圧の食事	本多 京子 / 著	日本放送出版協会	2004/12	493 ホ	112077540
47	高血圧の生活ガイド	桑島 巖 / 著	医歯薬出版	2002/2	493 ク	110946472
48	高血圧は薬で下げるな!	浜 六郎 / 著	角川書店	2005/10	493 ハ	110984168
49	高血糖を下げる生活事典		成美堂出版	2008/11	493 コ	112041355

50	高脂血症	菅原 正弘 / 著	講談社	2002/4	493 入	110671989
51	高脂血症・動脈硬化症の食事療法	医歯薬出版 / 編	医歯薬出版	1993/4	498 シ 5	110946373
52	高脂血症とうまくつき合うために読む本		技術評論社	2005/10	493 コ	110982139
53	高脂血症は食べて治す！	鈴木 吉彦 / 編著	小学館	2004/3	B 493 コ	110785219
54	高脂血症を治して脳梗塞・狭心症を予防する		講談社	2004/11	493 コ	110960705
55	食と生活習慣病	大東 肇 / 編	京都:昭和堂	2003/1	493 シ	110753605
56	腎臓病の食事	森野 眞由美 / 著	日本放送出版協会	2004/12	494 シ	112074349
57	腎臓病の人の食事	北本 清 / (他)著	東京都:女子栄養大学出版部	2004/9	494 シ	112074398
58	生活習慣病クリニック	帝京大学医学部附属病院 / 編	中央公論新社	2005/2	493 セ	110900446
59	生活習慣病にならない方法		女子栄養大学出版部	2000/12	493 セ	110638491
60	生活習慣病に勝つタマネギ料理	山田 梗湖 / 著	ペガサス	2001/7	498 ヤ	110661030
61	生活習慣病へのアドバイス	堀 三郎 / 著	岩波書店	2002/11	493 ホ	110877008
62	生活習慣病対策		ブティック社	2004/3	493 セ	110790193
63	生活習慣病予防レシピ141	講談社 / 編	講談社	2005/5	493 セ	110973997
64	専門医がやさしく教える高脂血症	井藤 英喜 / 著	PHP研究所	2004/5	B 493 イ	110796158
65	専門医がやさしく教える中性脂肪	西崎 統 / 著	PHP研究所	2004/5	B 491 ニ	110796133
66	専門医が治す中性脂肪	金城 瑞樹 / 著	高橋書店	2001/8	493 カ	110659638
67	体脂肪がどんどん燃える「ヤせるタイミング」があった！	鈴木 正成 / 著	青春出版社	2003/11	595 入	110778941
68	体脂肪だけを減らすやせ方		小学館	1999	498 タ	110582970
69	体脂肪を減らす本	浅野 次義 / 著	主婦と生活社	2000/3	498 ア	310046826
70	体脂肪を落として筋肉質になる	工藤 一彦 / 著	女子栄養大学出版部	2000	780 ク	110624210
71	大腸がんを防ぐ食事食物繊維20gメニュー	村上 祥子 / 著	日本放送出版協会	1994	493 ㏊	110284833
72	知らないと怖い生活習慣病の話	東 茂由 / 著	河出書房新社	2004/9	493 ヒ	110955283
73	中性脂肪を減らすおいしい食べ物		同文書院	2005/10	493 チ	110986601
74	中性脂肪値が高いとき	宗像 伸子 / 著	法研	1998	498 ㏊	110541497
75	鉄欠乏性貧血を防ぐ食事鉄分たっぷりメニュー	宗像 伸子 / 著	日本放送出版協会	1905/6	493 ㏊	110298742
76	内臓脂肪をぐんぐん減らす知恵とコツ	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2006/11	493 ナ	112023437

77	内臓脂肪を減らすおいしいレシピ	貴堂 明世 / 著	主婦の友社	2008/6	493 キ	112063961
78	内臓脂肪を減らす本	工藤 一彦 / 著	主婦と生活社	2006/4	493 ク	112063946
79	肥満症・痛風の食事療法	医歯薬出版 / 編	医歯薬出版	1993/9	498 シ 7	110946381
80	貧血の人の食事	代田 常道 / 著	女子栄養大学出版部	2004/1	493 ヒ	110783123
81	毎日の高脂血症献立	鈴木 吉彦 / 著	主婦の友社	2000	493 ス	110609690
82	名医が教えるコレステロールコントロールブック		ディーエイチシー	2002/2	493 メ	110669348
83	名医が教える体脂肪コントロールブック		ディーエイチシー	2002/2	493 メ	110669355

### 【バランスのとれた食事】

NO	タイトル	人名	出版者	年月	請求記号	資料番号
84	「豆乳」でキレイになる！		青春出版社	2004/1	498 ト	110782828
85	1食100円野菜ダイエット	美波 紀子 / 著	幻冬舎	2008/10	498 ミ	112042239
86	1日1200kcalのやせる簡単メニュー	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2003/8	498 イ	110763976
87	1日野菜350gをペロリと食べるおいしいレシピ	伊藤 玲子 / 著	主婦の友社	2009/1	596 イ	112044730
88	3つの野菜・果物でできる健康ジュース400	牧野 直子 / 著	日本文芸社	2006/6	596 マ シロ	112008362
89	NHKためしてガッテン血液サラサラ健康レシピ	NHK科学・環境番組部 / 編	アスコム	2004/1	498 エ	110933660
90	あるある式レシピ		大阪：関西テレビ放送	2003/2	498 ア	110755113
91	かんてんレシピックラブ	小菅 陽子 / 著	女子栄養大学出版部	2004/4	596 コ シロ	110792561
92	キャベツ酵素ダイエット	いとう ゆき / 著	青春出版社	2006/12	498 イ	112029905
93	ゴーヤーBOOK	植松 良枝 / 著	主婦と生活社	2008/6	596 ウ	112063912
94	この病気にこのジュース	赤堀 千恵美 / 著	法研	1994	498 ア	110330347
95	たった2週間のガマンからだが変わるスピードダイエット	竹内 富貴子 / 著	講談社	2000/5	498 タ	111433488
96	にがり健康ダイエット 最新決定版		双葉社	2003/11	498 ニ	110873502
97	ヘルシー&ビューティ人気の95レシピ		ディー・アート	2004/9	596 ハ ダイ	110955127
98	やせたい人の1日1200kcalの献立	検見崎 聡美 / 著	成美堂出版	2004/10	498 ケ	110959624
99	やせたい人の500kcalバランス献立		成美堂出版	2004/12	498 ヤ	110961992
100	りんごダイエットできれいになった私、まあまあの私、健康になった私		講談社	2001/11	498 リ	110662947

101	亜鉛鉄たっぷりの料理	宗像 伸子 / 著	グラフ社	2001/9	498 ム	110661469
102	栄養満点！おいしい生ジュース	川野 妙子 / 著	池田書店	2006/5	596 カシロ	112007695
103	寒天ダイエット本当においしいレシピ62	岩崎 啓子 / 著	河出書房新社	2005/10	498 イ	110984879
104	血液サラサラ生活のすすめ	栗原 毅 / 著	小学館	2005/1	498 ク	110964426
105	血液をサラサラにするおいしい健康レシピ	鈴木 美保子 / 著	新星出版社	2003/2	498 ス	110752367
106	健康生ジュース305種	小池 すみこ / 著	新星出版社	1999	596 コ	110588191
107	五穀ミルクダイエット		主婦の友社	2002/11	498 コ	110691771
108	実践9品目ダイエット・メニュー	和田 要子 / 著	講談社	2004/3	498 ク	110792546
109	食べているうちに血液サラサラ最強メニュー	井上 由香理 / 著	講談社	2002/6	596 イシロ	110677721
110	食べてきれいになる96レシピ		世界文化社	2002/7	498 タ	110681525
111	世界の長寿レシピ	家森 幸男 / 著	主婦の友社	2002/5	498 ヤ	110674504
112	村上祥子の健康レストラン	村上 祥子 / 著	講談社	2004/4	596 ムダイ	110796364
113	体を「温める・冷ます」おいしいレシピ	植木 もも子 / 著	新星出版社	2004/5	498 ウ	110793437
114	大満足の600kcal	松尾 慶子 / 著	文化出版局	2002/9	596 マダイ	110685906
115	竹内富貴子のワンポイント・ダイエット	竹内 富貴子 / 著	講談社	1995	498 タ	110386133
116	中高年の食と健康		学習研究社	2004/3	498 チ	110792777
117	超ローカロリークッキング	大沼 奈保子 / 著	講談社	1997	596 オダイ	110523107
118	長寿食に学ぶレシピ集	幕内 秀夫 / 著	東京：集英社	2003/5	498 マ	110762820
119	低インシュリンダイエットレシピ集		新星出版社	2002/2	498 テ	110669074
120	豆乳のチカラ		主婦と生活社	2003/3	498 ト	110752466
121	納豆力 食べるクスリ	渡邊 純子 / 著	講談社	2003/12	596 クシロ	110781010
122	病気にならない40歳からの食事学	東畑 朝子 / 著	マキノ出版	1998	498 ト	110557204
123	免疫力を高める毎日の健康おかず		成美堂出版	2005/1	491 メ	110896420

### 【適度な運動】

NO	タイトル	人名	出版者	年月	請求記号	資料番号
124	50歳からはじめるあなたにピッタリ！ウォーキング	湯浅 景元 / 著	山海堂	2006/6	498 1	112012711

125	Dr. アミノのアミノ酸ウォーキングダイエット	大谷 勝 / 著	小学館	2009/6	595 オ	112049002
126	ウォーキング・レッスン	宮下 充正 / 著	講談社	2000/10	782 ミ	110631272
127	エアロビックウォーキング	モート・マルキン / 著	保健同人社	1998	782 マ	110540143
128	これならできる簡単エクササイズ	湯浅 景元 / 著	岩波書店	2005/3	498 1	110973278
129	たった15分でできるらくらくストレッチング		永岡書店	1998	781 タ	110566239
130	ダンベル・フィットネス	木村 リミ / 著	大泉書店	2003/12	781 キ	110781374
131	ゆっくり走ればやせる	シティランナー / 編	学習研究社	2000/8	782 1	110626587
132	医者がすすめる1日30分の速足健康法		サンマーク出版	2002/6	493 イ	110678828
133	血液の流れを良くする健康体操	黒田 宣利 / 著	健友館	2002/7	498 ク	110681657
134	寝たきりにならないシニアの基本ストレッチ	萱沼 文子 / 著	PHP研究所	2006/8	498 カ	112016969
135	水中ウォーキング健康法	北関東イトマンスイミングスクールグループ	講談社	2000/6	785 入	110620820
136	世界一なわとびピョンピョン強健法	鈴木 勝己 / 著	ハート出版	1996/1	781 入	110469624
137	生活習慣病が治るドイツ式ウォーキング	ハートビッチ・ガウダー / 著	講談社	2004/6	498 ガ	110797412
138	生活習慣病を改善できる運動療法やさしい入門	伊藤 朗 / 著	アドア出版	2000/7	493 イ	110627460
139	日常ながら運動ダイエット	長野 茂 / 著	講談社	2002/9	595 ナ	110686821
140	百歳まで歩く	田中 尚喜 / 著	幻冬舎	2006/2	498 タ	112001771
141	ひとりでできる健康気功	趙 宝峰 / 著	日東書院	1996/7	789 チ	110502010
142	健康太極拳	楊 慧 / 著	成美堂出版	2004/8	789 日	110950920

### 【健康診断】

NO	タイトル	人名	出版者	年月	請求記号	資料番号
143	すぐに引ける検査値・数式事典		成美堂出版	2004/11	492 入	110959921
144	血液検査の知識	宮地 勇人 / 著	秦野:東海大学出版会	2008/9	492 ミ	112039615
145	健診でチェックあなたの生活習慣病	村上 純子 / 著	NCコミュニケーションズ	1998/11	493 ム	110567450
146	検査と数値を知る事典 ワイド版	和田 高士 / 著	日本文芸社	2006/6	498 リ	210061099
147	検査の手引き 新装改訂版	安藤 幸夫 / (他)著	小学館	2001/12	492 ケ	110665064
148	検査の受け方と結果の見方がよくわかる本	主婦と生活社 / 編	主婦と生活社	2001/6	492 ケ	110653797

149	人間ドックの愉しみ方	ほうじょう いさお / 著	主婦と生活社	2005/3	498 ホ	110903861
150	早わかり検査値ノート	岡田 淳 / 編著	照林社	2005/3	492 ハ	110969789
151	入門 特定健診・保健指導	結城 康博 / 著者	ぎょうせい	2007/12	498 工	112064019

### 【健康管理】

NO	タイトル	人名	出版者	年月	請求記号	資料番号
152	「薬局・薬店で買える薬」とかしくつきあう本	京極 三朗 / 著	PHP研究所	2004/6	499 キ	110797891
153	医者がすすめる病気とのじょうずなつきあい方	永井 英明 / 著	主婦の友社	2004/1	498 ナ	110780798
154	医者からもらった薬がわかる本 2008年版	木村 繁 / 著	法研	2007/7	499 キ 08	112035506
155	医者以前の健康の常識	平石 貴久 / 著	講談社	2006/3	598 ヒ	110921905
156	医者以前の健康の常識 2	平石 貴久 / 著	講談社	2007/1	598 ヒ 2	112033519
157	間違うと危ないくすりののみ方	杉山 隆 / 著	日本文芸社	2004/2	499 マ	110789401
158	手遅れにならない医者選びの常識	米山 公啓 / 著	法研	2006/5	498 ヨ	112005517
159	症状から病気がわかる本 ワイド版	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2008/5	492 シ	112034814
160	上手な医者のかかり方	宮川 義隆 / 著	柏:麗澤大学出版会	2004/11	498 ミ	110963592
161	新編症状でわかる医学百科	主婦と生活社 / 編	主婦と生活社	2002/2	598 シ	110669124
162	病気と症状がわかる事典		日本文芸社	2006/9	598 ビ	112021142

### 【健康法】

NO	タイトル	人名	出版者	年月	請求記号	資料番号
163	「黒豆」健康生活	野崎 豊 / 著	青春出版社	2004/4	498 ノ	110792918
164	1日2合日本酒いきいき健康法	滝澤 行雄 / 著	柏書房	2002/11	498 タ	110692233
165	1日3分腸もみ健康法	砂沢 やす枝 / 著	講談社	2005/2	492 イ	110903457
166	アロエ健康法 永久保存版	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2009/7	499 ア	112048533
167	お風呂は健康増進ルーム	高野 泰樹 / 著	健康ジャーナル社	2000/1	498 タ	110644838
168	ためしてガッテン効果がすぐ出る安心健康法	NHKためしてガッテン / 編	ワニブックス	1998/3	498 タ	110550183
169	音楽のんびり健康法	田中 正道 / 著	廣済堂出版	1993/10	761 タ	110125648
170	音楽健康法		誠文堂新光社	1995/6	761 オ	110405909

171	家庭で楽しめる岩盤浴温泉	景山 司 / 著者	現代書林	2006/6	492 カ	110922077
172	驚異の健康法完全ガイド「にがり」のすべて	にがり研究会 / 編	双葉社	2003/11	498 キ	110781721
173	青汁健康法		ブックマン社	1994/11	498 ア	110350667
174	腸イキイキ健康法	主婦と生活社 / 編	主婦と生活社	2002/11	491 チ	110694841
175	入浴・温泉健康法で身体スッキリ！		世界文化社	2003/8	492 ニ	110768603
176	発汗健康法岩盤浴の秘密	五味 常明 / 著	ハート出版	2006/8	492 コ	112017447

### 【雑誌】

177	きょうの健康	日本放送協会 / 編	日本放送出版協会			
178	薬のチェックは命のチェック	坂口 啓子 / 編	医療ビジランスセンター			
179	日経ヘルス	藤井 省吾 / 編	日経BP出版センター			

### 【ビデオ】

180	健康を守る調理と食べ方	農産漁村文化協会	農山漁村文化協会	1992	VT321 ノ 2	140072265
181	健康になる水中運動	木原 光知子	NHKソフトウェア	2001/4	VT342 ケ	140090788
182	健康になる太極拳	徳山 勝子	NHKソフトウェア	1998/9	VT342 ケ	140090762
183	太極拳入門（応用篇）48式太極拳	中野 春美	日活		VT342 ケ	140092040
184	太極拳入門（基礎篇）24式太極拳	中野 春美	日活		VT312 ナ 1	140092032
185	健康になる目覚めのヨーガ	番場 一雄	NHKソフトウェア	2001/3	VT342 ケ	140090770
186	ダンベル体操～ボディ改革宣言	鈴木 正成	アポロン	1995	VT341 イ	140045030
187	ラジオ体操 第一,第二 ～正しい演技の指導のために～	青山 敏彦	NHKサービスセンター		VT312 ラ	140063025
188	テレビ体操 1週間		NHKエンタープライズ	2006/7	VT341 テ	140102898
189	デューク更家のウォーキングエクササイズ Vol.1		NHKソフトウェア	2003/9	VT312 デ 1	140094095
190	デューク更家のウォーキングエクササイズ Vol.2		NHKソフトウェア	2003/9	VT312 デ 2	140094103
191	栗田昌裕の指回し健康法	栗田 昌裕	廣済堂あかつき	1992	VT341 ク	140032681
192	ある課長の不思議な出来事 必ずやせるための20のテクニック	タニタ体重科学研究所	タニタ体重科学研究所	1999	VT341 タ	140074352
193	バレエ・ダイエット	NHKきんきメディアプラ	ポニーキャニオン	1999	VT341 ハ	140073594
194	更年期で悩むあなたに - ホルモン補充療法 -	小山 嵩夫	NHKソフトウェア		VT321 コ	140063041

195	気功体操 疲労解消篇	劉 錦程	日本コロムビア	1993	VT341 リ	140007238
196	気功体操 更年期症解消篇	劉 錦程	日本コロムビア	1993	VT341 リ	140007212
197	気功体操 老化防止篇	劉 錦程	日本コロムビア	1993	VT341 リ	140007220
198	気功二十四式	楊 名時	NHKエンタープライズ	1995	VT341 ヨ	140032749
199	気を養う大極拳	楊 名時	NHKエンタープライズ	1995	VT341 ヨ	140032723
200	気功八段錦	楊 名時	NHKエンタープライズ	1995	VT341 ヨ	140032731
201	気功専科 一巻 二十一式呼吸健康法 上	帯津 良一	廣濟堂あかつき	1992	VT341 オ	140032699
202	気功専科 二巻 二十一式呼吸健康法 下	帯津 良一	廣濟堂あかつき	1992	VT341 オ	140032707
203	気功専科 三巻 放松功・八段錦	帯津 良一	廣濟堂あかつき	1992	VT341 オ	140032715