

食育図書館 ティーンズ向けの本

中高生のみなさんにおすすめの、食育に関する本のブックリストです。
スポーツやダイエットに必要な栄養の摂り方、食に関する仕事について、料理をテーマにした小説など、本を読んで健康な食生活を送りましょう！

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	10代から知っておきたい摂食障害	西園マーハ文／監修	保育社	2022.1	T/493.74/シ	0112422993
2	10代のためのもしかして摂食障害?と思ったときに読む本	おちゃずけ／著 作田 亮一／監修	合同出版	2021.7	T/493.74/杵	0112362460
3	拒食症と過食症の治し方 イラスト版	切池 信夫／監修	講談社	2016.6	T/493.74/梶	0111600936
4	食と栄養 健康を支える栄養素とかしこい食事法		ニュートンプレス	2021.5	T/498.5/ヨ	1111107544
5	食と栄養の大百科 専門家が教える正しい知識と理想の食生活 増補第2版		ニュートンプレス	2021.8	T/498.5/ヨ	1111168397
6	食べるってどんなこと? あなたと考えたい命のつながりあい	古沢 広祐／著	平凡社	2017.11	T/498.5/フル	1108906627
7	カリカリベーコンはどうして美味しいにおいなの? 食べ物・飲み物にまつわるカガクのギモン	ANDY BRUNNING／著	化学同人	2016.12	T/498.53/フル	1108944032
8	口に入れるな、感染する! 危ない微生物による健康リスクを科学が明かす	ポール・ドーソン／著 他	インターシフト, 合同出版(発売)	2021.9	T/498.54/トリ	1111470108
9	栄養の教科書 いちばん詳しくて、わかりやすい!	中嶋 洋子／監修	新星出版社	2015.4	T/498.55/イ	1108000850
10	キャラでわかる!はじめての栄養素図鑑	田中 明／監修	日本図書センター	2021.7	T/498.55/ヤ	1111198618
11	食品の栄養とカロリー事典 1個、1尾、1切れ、1杯がひと目でわかる	奥嶋 佐知子／監修	女子栄養大学出版部	2015.3	T/498.55/ヨ	0111457947
12	世界一さら〜っとわかる栄養学 からだと栄養のしくみ	松田 早苗／監修	高橋書店	2019.2	T/498.55/勉	1109141034
13	知識ゼロでも楽しく読める!たんぱく質のしくみ	佐々木 一／監修	西東社	2021.10	T/498.55/チ	1111492342
14	まんがでわかる!食べても食べても太らない法「量」より「質」を見直すだけ!	菊池 真由子／著	三笠書房	2021.5	T/498.583/キ	0112272835
15	不調女子のカラダよろこぶ栄養BOOK	杉山 明美／著	徳間書店	2019.3	T/498.583/ス	1109510469
16	まずはこの17食材を。「いつもの食事」で健康になれる	村山 彩／著	大和書房	2020.9	T/498.583/ム	1109914984
17	18歳からの自炊塾 九州大学生生き方が変わる3か月	比良松 道一／著	家の光協会	2020.11	T/596/ヒ	1111044150
18	食のビジュアル情報図鑑 世界の食材・料理・味のインフォグラフィック	ローラ・ロウ／著	柊風舎	2018.7	T/596/ロ	0111888212
19	生き抜くためのごはんの作り方 悩みに効く16人のレシピ	河出書房新社／編 有賀 薫／[ほか]著	河出書房新社	2022.2	T/596/ハ	1111555098
20	東京世界メシ紀行	いのうえ さきこ／著	芸術新聞社	2018.8	T/596/イ	1109062537

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
21	おいしい和食のキホン 高校生レストランまごの店	村林 新吾/著	岩波書店	2015.3	TS/596.21/オ	1108179621
22	朝10分!中高生のラクチン弁当320作りおきしても朝作ってもOKのかんたんレシピ	食のスタジオ/著	学研プラス	2019.2	T/596.4/ア	1109418044
23	中学生のためのスイーツの教科書 13歳からのパティシエ修業	おかやま山陽高校製菓科/編	吉備人出版	2018.12	T/596.65/チ	0111961297
24	いちばん大切な食べものの話 どこで誰がどうやって作ってるか知ってる?	小泉 武夫/著 井出 留美/著	筑摩書房	2022.11	T/610/コ	0112528040
25	図解でわかる14歳から知る食べ物と人類の1万年史	インフォビジュアル研究所/著	太田出版	2021.1	T/611.3/カ	112235735
26	SDGs時代の食べ方 世界が飢えるのはなぜ?	井出 留美/著	筑摩書房	2021.1	T/611.32/イ	112397077
27	食べものから学ぶ世界史 人も自然も壊さない経済とは?	平賀 緑/著	岩波書店	2021.7	T/611.38/ヒ	1111498216
28	育ちすぎたタケノコでメンマを作ってみた。実はよく知らない植物を育てる・採る・食べる	玉置 標本/著	家の光協会	2020.4	T/626/タ	1109897510
29	たべざかりの山本さん! 青春とジャンクフード	森 つぐみ/著	河出書房新社	2020.9	T/726.1/エ	1111004915
30	朝ラク!スポーツ部活弁当 強い体を作って作る!	上島 亜紀/料理, 柴田 麗/栄養監修	学研プラス	2022.2	T/780.19/カ	0112280943
31	子どものためのスポーツ食トレ 子どもたちに伝えたい!スポーツ栄養とレシピ, 簡単!おいしい!レシピが20点	亀井 明子/監著	少年写真新聞社	2020.10	T/780.19/カ	1111020531
32	米トレ かんたんやさしい食べるを変える	馬淵 恵/著	報知新聞社	2019.2	T/780.19/マ	1109441533
33	それいけ!子どものスポーツ栄養学	矢口 友理/著	健学社	2018.8	T/780.19/ヤ	0111912822
34	食べて速くなる!スイマーの栄養と食事 ジュニアもトップもマスターズもコツを覚えて強くなる	柴崎 真木/著	ベースボール・マガジン社	2022.1	T/785.2/シ	1111738504
35	給食アンサンブル [1]	如月 かずさ/著	光村図書出版	2018.9	TF/913.6/サ	0111915287
36	ごはん食べにおいでよ	小手鞠 るい/著	講談社	2022.1	TF/913.6/コ	0112520219
37	満点レシピ 新総高校食物調理科	須藤 靖貴/著	新潮社	2018.5	TB/913.6/ス	0111873479
38	5分後に美味しいラスト	エブリスタ/編	河出書房新社	2020.10	TF/913.68/コ	0112200788
39	飯テロ 真夜中に読めない20人の美味しい物語	名取 佐和子/著 他	KADOKAWA	2017.12	TB/913.6/メ	0111229081
40	3ツ星シェフ部! または、カリスマ料理人の俺様が、なぜ、お子様部活の顧問になったか。	よしもと こゆき/著	学研プラス	2021.8	TF/913.6/ヨ	0112370292

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)



オーテピア高知図書館
OTEPIA Kochi Library

オーテピア高知図書館

<開いている時間>

火曜日から金曜日 午前9時から午後8時まで
土曜日・日曜日・祝日 午前9時から午後6時まで
(7・8月の土曜日は午後8時まで)

<お問い合わせ>

電話番号 088-823-4946

FAX 088-823-9352

<お休みの日>

○月曜日(祝日は開いています)
○毎月第3金曜日(8月と祝日は開いています)
○8月11日を含む4日間(資料特別整理期間)
○年末年始(12月29日から1月4日まで)

ウェブ・サイト <https://otepia.kochi.jp/library>

(2023年1月作成)

