

こんな時にはコレを食べよう！ブックリスト

| 書名                                 | 著者名                    | 出版社              | 出版年  | 資料番号       | 分類   |
|------------------------------------|------------------------|------------------|------|------------|------|
| <b>時間のない人のために</b>                  |                        |                  |      |            |      |
| 缶詰でつくりおきそうざい                       | 市瀬悦子／著                 | アース・スターエンターテイメント | 2015 | 2132145125 | 596  |
| 缶つま                                |                        | 世界文化社            | 2010 | 2131859916 | 596  |
| コンビニ食堂営業中                          | 森崎友紀／著                 | ベストセラーズ          | 2012 | 2131977718 | 596  |
| 終電ごはん                              | 梅津有希子／文                | 幻冬舎              | 2013 | 2131999415 | 596  |
| 包丁いらずの超簡単おかず                       |                        | 角川マガジンス          | 2012 | 2132049434 | 596  |
| ポリ袋でらくらくレシピ                        |                        | NHK出版            | 2016 | 2132228780 | 596  |
| ポリ袋レシピ                             | 川平秀一／著                 | アース・スターエンターテイメント | 2013 | 2132043379 | 596  |
| もどさずできる乾物料理                        | 庄司いずみ／著                | 家の光協会            | 2010 | 2131874113 | 596  |
| 夜9時に帰ってうちごはん                       | 牛尾理恵／[著]               | 主婦の友社            | 2010 | 2131765279 | 596  |
| 冷凍うどんで極うまレシピ                       | 中島有香／著                 | 家の光協会            | 2011 | 2131835882 | 596  |
| <b>お金のない人・なんでも食べてみたい人のために</b>      |                        |                  |      |            |      |
| おいしく食べる山野草                         | 吉村衛／著                  | 主婦と生活社           | 2007 | 2131578425 | 657  |
| 山菜・木の実おいしい50選                      | 戸門秀雄／著                 | 恒文社              | 2000 | 2130806728 | 657  |
| 四季の摘み菜12ヵ月                         | 平谷けいこ／著                | 山と溪谷社            | 2000 | 2130808765 | 657  |
| 楽しい昆虫料理                            | 内山昭一／著                 | ビジネス社            | 2009 | 2131945582 | 596  |
| 食べごろ摘み草図鑑                          | 篠原準八／著                 | 講談社              | 2008 | 2131708865 | 657  |
| たべられるしょくぶつ                         | 森谷憲／ぶん                 | 福音館書店            | 1972 | 2131589851 | 470  |
| 食べられる虫ハンドブック                       | 内山昭一／監修                | 自由国民社            | 2013 | 2132103538 | 486  |
| 食べる野草図鑑                            | 岡田恭子／著                 | 日東書院本社           | 2013 | 2132052461 | 596  |
| <b>災害に襲われた時のために</b>                |                        |                  |      |            |      |
| 生き延びるための非常食〈最強〉ガイド                 | エクснаレッジ編集部／編          | エクснаレッジ         | 2011 | 2131902278 | 3693 |
| 子どもと一緒に防災の本                        | 坂本広子／著                 | フォーラム・A          | 2013 | 2132101540 | 3761 |
| 災害時における食とその備蓄                      | 新潟大学地域連携フードサイエンスセンター／編 | 建帛社              | 2015 | 2132149010 | 3693 |
| サバイバルクッキング                         | 坂本広子／著                 | 偕成社              | 1996 | 2231778891 | 596  |
| 地震の時の料理ワザ                          | 坂本広子／著                 | 柴田書店             | 2006 | 4430738031 | 3693 |
| 台所防災術                              | 坂本広子／著                 | 農山漁村文化協会         | 2013 | 2131990794 | 3693 |
| フルコースで備える！非常食                      | hijoushoku.jp／編        | 日本食糧新聞社          | 2013 | 2132002904 | 3693 |
| <b>スポーツで結果を出したい人・それを応援したい人のために</b> |                        |                  |      |            |      |
| サムライブルーの料理人                        | 西芳照／著                  | 白水社              | 2012 | 2131908846 | 7834 |
| JISS国立スポーツ科学センターのアスリートレシピ          | 国立スポーツ科学センター／著         | 主婦と生活社           | 2013 | 2131988517 | 7801 |
| 小・中学生のスポーツ栄養ガイドブック                 | 樋口満／監修・指導              | 女子栄養大学出版部        | 2000 | 2130804160 | 7801 |
| 女子部活食                              | 海老久美子／著                | ベースボール・マガジン社     | 2014 | 2132163235 | 7801 |
| スポーツ選手必読！勝つための食事と栄養                | 花岡美智子／著                | ナツメ社             | 2003 | 2131531986 | 7801 |
| 「走る」ための食べ方                         | 村野あずさ／著                | 実務教育出版           | 2013 | 2132059755 | 782  |
| バテない体をつくる登山食                       | 大森義彦／監修                | 誠文堂新光社           | 2016 | 2132267242 | 786  |
| 65歳からの健康づくりは5分の筋トレ+もりもり肉料理         | 殿塚婦美子／著                | マガジンハウス          | 2013 | 2132056611 | 780  |

こんな時にはコレを食べよう！ブックリスト

| 書名                                | 著者名        | 出版社          | 出版年  | 資料番号       | 分類   |
|-----------------------------------|------------|--------------|------|------------|------|
| <b>行事の日にふさわしいものを作りたい人のために</b>     |            |              |      |            |      |
| いいことあったら「ハレの日」ごはん                 | 清水信子／著     | 主婦と生活社       | 2007 | 2131576999 | 596  |
| いちばんわかりやすい！飾り巻きずしの作り方             | 川澄健／[著]    | 主婦の友社        | 2008 | 2131664712 | 596  |
| イラスト版行事食・歳事食                      | 坂本広子／著     | 合同出版         | 2007 | 4230338503 | 596  |
| きせつの行事りょうり                        |            | 小学館          | 2008 | 2131651297 | 596  |
| こどもが喜ぶ！ハッピーイベントクッキング              | コドモガヨロコブハ  | 講談社          | 2009 | 2131790871 | 596  |
| こどもと楽しむにほんの行事ごはん                  | 境野米子／著     | 学陽書房         | 2009 | 2131669406 | 596  |
| 伝統のおせち                            | 浅田峰子／著     | クラブ社         | 2005 | 2131458628 | 596  |
| にほんの食ごよみ                          | 橋本加名子／著    | アスキー         | 2007 | 2131945384 | 596  |
| 母と子の楽しい太巻き祭りずし作り方教室               | 竜崎英子／著     | 東京書店         | 2009 | 2131794493 | 596  |
| <b>体調がすぐれない人・病気の人・それを見守る人のために</b> |            |              |      |            |      |
| 胃を切った人の食事                         | 羽生富士夫／監修   | 主婦の友社        | 2003 | 2131166106 | 4934 |
| ウー・ウェンの体をあたためるレシピ                 | ウーウェン／著    | 家の光協会        | 2010 | 2131796167 | 596  |
| 「うつ」が消える食べ方&レシピ                   | 有田秀穂／監修    | 河出書房新社       | 2013 | 2132042900 | 4937 |
| 嚥下食をおいしくする101のソース                 | 近藤国嗣／監修    | 中山書店         | 2011 | 2131863546 | 4985 |
| 美味しい、おかゆ                          | 帯津良一／著     | 河出書房新社       | 2011 | 2131959229 | 596  |
| おうちでできるえんげ食                       | 板垣卓美／解説    | エス・エム・エス     | 2013 | 2132101086 | 4985 |
| “お疲れ女子”お助けレシピ                     | 松村圭子／監修    | 主婦の友社        | 2013 | 2132007408 | 4985 |
| おばあちゃんの手当て食                       | 梅崎和子／著     | 家の光協会        | 2007 | 2131594265 | 4985 |
| 介護食スイーツ                           | 代居真知子／著    | 誠文堂新光社       | 2011 | 2131926848 | 4985 |
| 風邪とごはん                            | 渡辺有子／著     | 筑摩書房         | 2009 | 2131804649 | 596  |
| かむ・のみこむが困難な人の食事                   | 山田晴子／監修著   | 女子栄養大学出版部    | 2004 | 2132058245 | 4913 |
| 肝臓をいたわるおいしいレシピ2週間メソッド             | 渡辺純夫／監修    | 主婦の友社        | 2014 | 2132061538 | 4934 |
| 肝臓病の基本の食事                         | 横山泉／監修     | 学研パブリッシング    | 2015 | 2132137510 | 4934 |
| 管理栄養士10人がおすすめ！シニアのらくらく毎日ごはん       |            | NHK出版        | 2015 | 2132196680 | 596  |
| 抗がん剤・放射線治療を乗り切り、元気いっぱいにする食事116    | 勝俣範之／監修    | 主婦の友インフォス情報社 | 2013 | 2131983419 | 4945 |
| 高血圧を下げるおいしいバランス献立                 | 金沢良枝／[監修]  | 主婦の友社        | 2005 | 2131426302 | 4932 |
| 高脂血症の食事                           | 竹内富貴子／料理   | 日本放送出版協会     | 2005 | 2131385367 | 4932 |
| 子どもがちょっと具合のわるいときの食事               | 池上保子／著     | 草土文化         | 2005 | 2131442671 | 4939 |
| 滋養ごはん                             | 池田陽子／薬膳監修  | 日本文芸社        | 2015 | 2132200664 | 4985 |
| 症状別不調のときに食べたいごはん                  | コウ静子／著     | 家の光協会        | 2014 | 2132161619 | 4985 |
| 体温を上げる料理教室                        | 若杉友子／著     | 致知出版社        | 2012 | 2131944072 | 4985 |
| 食べて治す重ね煮の養生スープ                    | 梅崎和子／著     | 主婦の友社        | 2011 | 2131951044 | 596  |
| 食べない人、食べられない人の介護食メニュー             | 落合敏／著      | 講談社          | 2007 | 2131630119 | 4985 |
| 胆石・胆のう炎の人のおいしいレシピブック              | 金丸絵里加／料理監修 | 保健同人社        | 2009 | 2131742815 | 4934 |
| れのあ式アトピーっ子の安心ごはん                  | 笛木紀子／著     | 日東書院本社       | 2013 | 2132051190 | 4939 |