

パスファインダーとは、あるテーマについて調べるために役立つ資料を、1枚のチラシのかたちでわかりやすく紹介した「情報への道しるべ」のことです。ここでは「シニアの健康:「食生活」情報の調べ方」を取り上げ、必要な情報を発見できるようさまざまな情報源から一部を紹介します。

テーマ：シニアの健康:「食生活」情報の調べ方

健康なシニア生活を送るには、健康な食生活が欠かせません。しかし、テレビ番組や雑誌記事などのほか、CMや広告など様々な情報が氾濫しています。「この情報はホントかな?」「いったい何から始めればいいのか分からない!」といった悩みをお持ちなら、図書館が役に立つかもしれません。

1. 手がかりとなるキーワードや主な請求記号

食餌療法	食生活	介護食	肥満症・メタボリックシンドローム(493.1)
糖尿病(493.1)	高血圧(493.2)	コレステロール(493.2)	消化器病(493.4)
痛風(493.6)	高尿酸血症(493.6)	骨粗鬆症(493.6)	嚥下障害(493.7)
栄養・栄養学(498.5)	食品学(498.5)	保健食(498.5)	料理(596)

2. テーマの理解

百科事典や専門分野の事典(R)を使うと、入門的な情報や最新情報を収集する手がかりになります。索引を使うことが情報検索の近道です。()内は請求記号です。

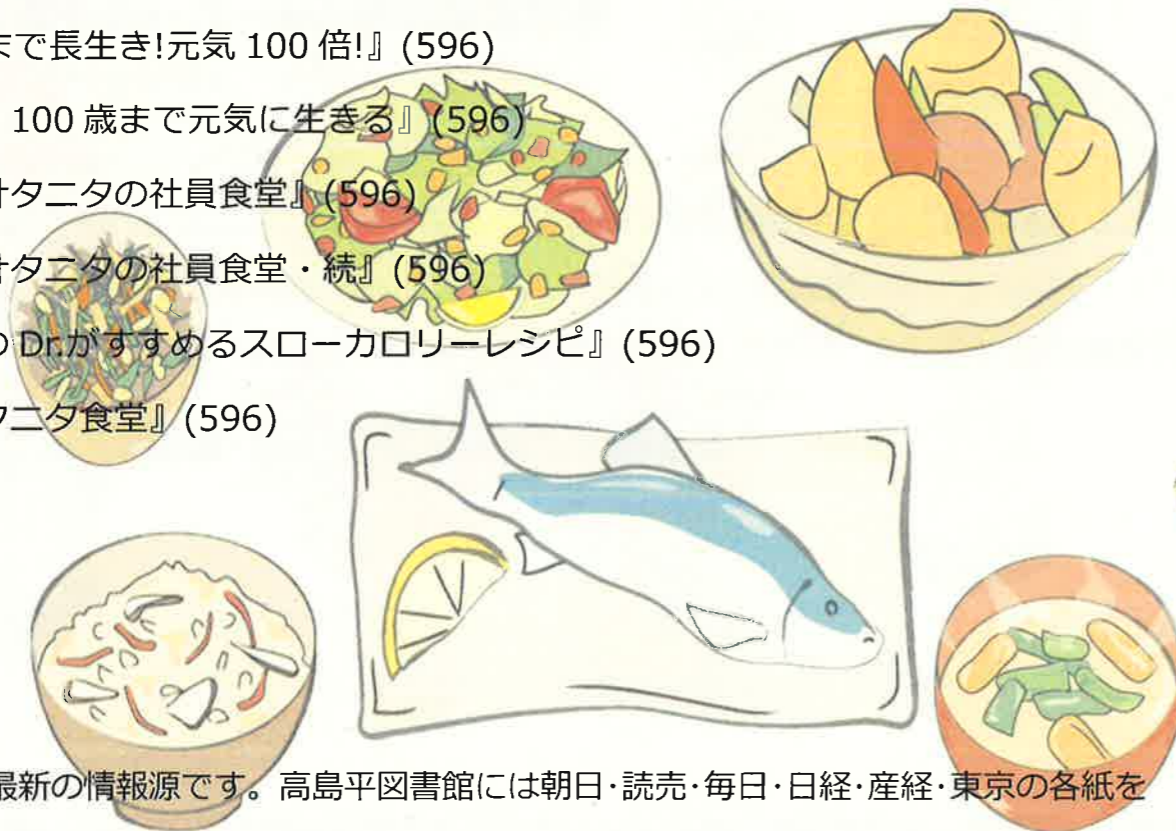
『平凡社 世界大百科事典』(R031)	『現代用語の基礎知識』(R031)
『食品成分表』(R498.5)	『健康・栄養学用語辞典』(R498.5)
『健康・栄養食品事典』(R498.5)	『機能性食品情報事典』(R498.5)
『心と体をいやす食材事典』(498.5)	『食べて治す・防ぐ医学事典』(498.5)
『医療従事者のためのサプリメント・機能性食品事典』(498.5)	

3. 図書

高島平図書館の蔵書から一例を紹介します。ここに取り上げたのはほんの一部です。当館にない資料は板橋区内の図書館や他自治体などから取り寄せも可能ですのでお申し付け下さい。

- 『高齢期の病気と食事』(493.1)
- 『内臓脂肪がぐぐっと減る知恵とコツ』(493.1U)
- 『食品別糖質量ハンドブック』(493.1)
- 『糖尿病の食事』(493.1)
- 『おいしく食べて病気を防ぐ低塩・低カロリーのおかず 75』(493.2U)
- 『高血圧の食事』(493.2)
- 『よくわかるコレステロール・中性脂肪を下げる食事の基本』(493.2)
- 『高脂血症の食事』(493.2)
- 『胃・腸を切った人のおいしい特効メニュー』(493.4)
- 『肝臓をいたわるおいしいレシピブック』(493.4)
- 『痛風・高尿酸血症の食事術』(493.6)
- 『骨粗鬆症の食事』(493.6)
- 『嚥下障害のことがよくわかる本』(493.7)
- 『がんを消す食材レシピ』(494)
- 『大腸がん・大腸ポリープ再発予防のおいしいレシピ』(494)
- 『がんに負けない養生レシピ』(494)
- 『おいしい透析ごはん』(494)
- 『腎臓病の人のおいしいレシピブック』(494)
- 『家庭のおかずのカロリーガイド』(498.5)
- 『図解栄養の基本がよくわかる事典』(498.5)
- 『なにをどれだけ食べたらいいの?』(498.5U)
- 『旬の野菜と魚の栄養事典』(498.5)
- 『食べるくすりの事典』(498.5)
- 『塩分一日6gの健康献立』(596)

- 『絵で見てわかる飲み込みやすい食事のくふう』(498.5)
- 『あったか介護食いきいき長寿食』(498.5)
- 『いつもの食事と一緒に作るお年寄りレシピ』(498.5)
- 『老化速度を遅らせる「適齢食」』(498.5)
- 『介護予防のための高齢者のかんたん手料理』(498.5)
- 『ニッポンの長寿食』(498.5)
- 『おとしよりと家族のためのおいしいレシピ』(498.5)
- 『シニアの食卓』(498.5)
- 『食べない人、食べられない人の介護食メニュー』(498.5)
- 『体にいいシニアのためのおそうざい』(596)
- 『シニアの体にいい節約レシピ』(596)
- 『長寿のごはん』(596)
- 『長寿一位の長野県式減塩ごはん』(596)
- 『100歳まで長生き!元気100倍!』(596)
- 『和食で、100歳まで元気に生きる』(596)
- 『体脂肪計タニタの社員食堂』(596)
- 『体脂肪計タニタの社員食堂・続』(596)
- 『タニタのDrがすすめるスローカロリーレシピ』(596)
- 『丸の内タニタ食堂』(596)



4. 新聞記事

新聞の記事は最新の情報源です。高島平図書館には朝日・読売・毎日・日経・産経・東京の各紙を中心に3か月分あります。大手新聞は縮刷版の所蔵もございます。また、高島平図書館では朝日新聞のデータベース「聞蔵」も利用可能です。その他の新聞記事をお探しの際は他館で契約しているデータベースをご案内しますので2階レファレンスカウンターにお問い合わせ下さい。

5. 雑誌記事

雑誌記事も重要な情報源です。高島平図書館に無い雑誌も取寄せが可能です。

- 『栄養と料理』(高島平ほか)
- 『きょうの健康』(高島平ほか)
- 『きょうの料理』(高島平ほか)
- 『明日の友』(高島平ほか)
- 『健康365』(高島平ほか)
- 『壮快』(高島平ほか)
- 『3分クッキング』(高島平ほか)
- 『健康』(東板橋ほか)
- 『わかさ』(東板橋)
- 『食と健康』(西台)
- 『ゆうゆう』(清水ほか)
- 『ゆほびか』(氷川ほか)

6. インターネット

主なwebサイトから一部を紹介します。(作成者とタイトルで検索すると便利です)

- ・**健康の作り方**:<http://www.tanita.co.jp/health/>
株式会社タニタ:食事や運動、睡眠に関する知識を多数紹介
- ・**からだカルテ**:<http://www.karadakarute.jp/tanita/index.jsp/>
株式会社タニタ:管理栄養士による健康コラムや、週毎におすすめ定食メニューを発信(レシピは有料)
- ・**健康・福祉・高齢・障がい**:<http://www.city.itabashi.tokyo.jp/sub05/index.html>
板橋区:健康づくりの講座や取り組みの紹介、「板橋区健康づくり協力店」を紹介
- ・**高齢者の食生活**:http://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/chishiki/foodlife/
公益財団法人健康・体力づくり事業財団:食生活に関する知識や適性食事量・食事バランスチェックなど
- ・**健康長寿ネット-高齢者と食事**:<http://www.tyojyu.or.jp/hp/menu000000200/hpg000000185.htm>
公益財団法人長寿科学振興財団:健康長寿を実現するための様々な知識や食事に関する情報を紹介
- ・**ヘルシークッキング**:<http://www.dietitian.or.jp/healthcooking/tenkai.htm>
公益財団法人日本栄養士会:年齢に合わせた食事メニューレシピや食に関するコラムなどを掲載
- ・**カンタン!レシピ!**:<http://ikigai-zaidan.or.jp/recipe>
一般財団法人健康生きがい開発財団:火を使わない簡単レシピや高齢者の生きがいづくりの取り組みを紹介
- ・**高齢者の食育**:<http://www.shokuseikatsu.or.jp/sedai/koureisha/index.php>
一般財団法人日本食生活協会:高齢者の食生活に関する知識やオススメのメニューレシピを掲載

7. 最後に

今回紹介したのはほんの一例です。実際の書架には他にも多くの資料がありますので、ご利用下さい。図書館が提供する情報は、特定の健康法や食品を推奨するものではなく、所蔵する資料の内容の正確さを保証しているわけではありません。ご不明な点がございましたら、お気軽に近くの図書館員にお申し付け下さい。また、なみきコーナー(U)もご利用下さい。