

栄養素を調べる

バランス良く栄養を摂取することが、身体を整え
活力を生み出します。また、病気を防ぐためにも効果的です。
元気に毎日を過ごすために、図書やインターネットを
活用して、栄養素について調べてみませんか？

パスファインダーとは、あるトピックスについて調べるときに
役立つ図書やツールを紹介した「道しるべ」です。

キーワードを見つける

栄養素について様々なキーワードを見つけることが、調べ
方のコツです。

例：栄養、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、炭水化物、
脂質、糖質、カロリー・・・

★ ★ 編集・発行 さいたま市立中央図書館 令和2年2月 ★ ★

さいたま市図書館ホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>

さいたま市立中央図書館 浦和区東高砂町1-1-1

TEL048-871-2100 FAX048-884-5500

参考図書で調べる

栄養素の参考図書を紹介します。 (()内は請求記号)

●栄養素の構造・効能

『食生活と栄養の百科事典』

中村丁次 編集委員長 丸善 2005年 (R498.5 館内利用)

『オックスフォード食品・栄養学辞典』

Arnold E. Bender、David A. Bender 著 五十嵐脩 監訳
朝倉書店 2002年 (R498.5 館内利用)

●栄養素の摂取量等の統計

『国民健康・栄養の現状 [平成29年]』

医薬基盤・健康・栄養研究所 監修 第一出版 2019年
(R498.55 館内利用)

図書で調べる

図書館の本は、テーマごとに分類されて並んでいます。請求記号の数字の本棚から資料を探することができます。「栄養学」の請求記号は498.5、「料理」の請求記号は596です。

館内の検索機(OPAC)で所蔵資料を調べる場合は、正確な書名や著者がわからなくてもキーワードで検索できます。

(()内は請求記号)

『役立つ栄養学 —100 レシピ&500 食材べんり帳 カロリーより栄養 健康とアンチエイジングのために 目指すのは質のよい食事—』

主婦の友社 編 主婦の友社 2018年 (498.55)

『毎日の食事のカロリーガイド』

香川明夫 監修 竹内富貴子 料理&データ作成
女子栄養大学出版部 2018年 (498.55)

『栄養まるごと10割レシピ!』

小田真規子 料理・レシピ 東京慈恵会医科大学附属病院
栄養部 監修 世界文化社 2018年 (498.55)

『早わかり目でみる食品&食材成分事典 ―ファストフード・ファミレス・定番料理・食材のすべて―』
主婦の友社 編 主婦の友社 2016年 (498.55)

『野菜と栄養たっぷりな具たくさんの主演サラダ 200
―これ1品で献立いらず!―』
エダジュン 著 誠文堂新光社 2018年 (596.37)

新聞記事検索データベースで調べる

オンラインデータベースで、さがしているテーマの新聞記事を検索して全文を読むことができます。

●聞蔵Ⅱビジュアル (朝日新聞 端末2番)

「(知っ得 なっ得) 健康な外食術:1 バランス良い食事の基本は？」

2019年10月5日朝刊 9頁

※食事の基本となる主食・主菜・副菜についての記事です。

●日経テレコン21 (日経新聞 端末3番)

「昆虫や藻、タンパク質に、カイコのドリンク、藻を美容活用…、スタートアップに商機。」

2018年11月26日朝刊 7頁

※肉や魚に頼らずタンパク質を摂取できる食品を手掛ける企業の増加についての記事です。

●毎索 (毎日新聞 端末5番)

「カロリー量:摂取最多は60代 定年後、食事時間に余裕 20~40代、食生活に乱れ」

2019年10月5日朝刊 9頁

※20~40代のカロリー摂取量が20年間で1割減少したことについての記事です。

●ヨミダス歴史館 (読売新聞 端末5番)

「食用花 目も舌も楽しめる 華やか料理でSNS映え 高い栄養価」

2019年8月24日東京朝刊 21頁

※食用の花、エディブルフラワーについての記事です。

経営情報データベースで調べる

オンラインデータベースで、市場規模や商品の売り上げ等調べることができます。

●Mpac（端末1番）

市場規模や商品の売り上げ等を調べることができます。

健康食品や栄養補給食の市場規模・動向等も調査できます。

雑誌記事を調べる

●CiNii 日本の論文を探す <http://ci.nii.ac.jp/>

論文情報を検索できるサービス。インターネットからPDFで閲覧できる論文もあります。

例：関根里恵「必要栄養量、栄養ケアの評価」

『心身医学』58(5) p445～450 2018年

●JDreamⅢ（科学技術文献情報データベース 端末1番）

国内外の科学技術文献情報を検索できるオンラインデータベースです。抄録が掲載されています。文献の閲覧はできません。

インターネットで調べる

●国立国会図書館サーチ

<https://iss.ndl.go.jp/>

様々な機関の雑誌記事コンテンツを統合的に検索できます。

●国立国会図書館デジタルコレクション

<http://dl.ndl.go.jp/>

国立国会図書館でデジタル化した資料の一部が、インターネット公開されています。

●農林水産省「食事バランスガイド」

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を示したものです。