

からだのとしょかん通信

一本の紹介 食事一

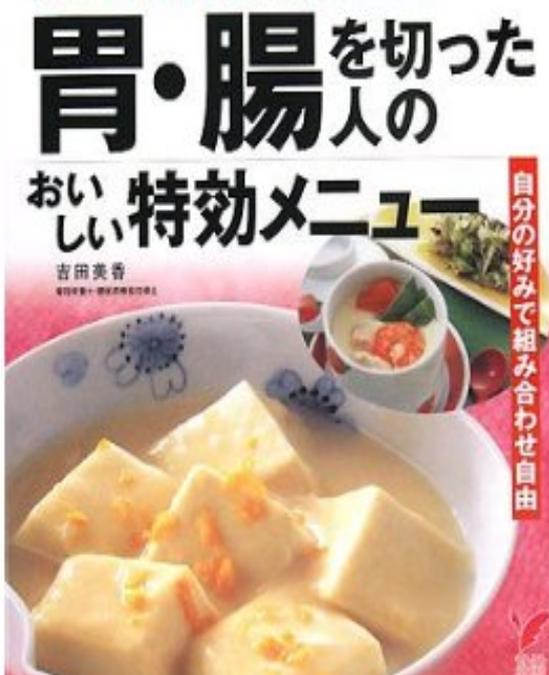
2010年 6月号

私たちのからだを作る大切な食事。
病気になった時や手術をした後はどのような食事をすればよいのでしょうか。
食事の本は、からだのとしょかんの開設当初からみなさまからの要望が
高い本でした。貸出統計をみても、毎年トップクラスに入っています。
さてこのたび、胃の手術後のレシピ、献立集を2冊購入しましたので、ご紹介します。



◎ 『胃・腸を切った人のおいしい特効メニュー』

食べやすく無理なく回復をはかれる

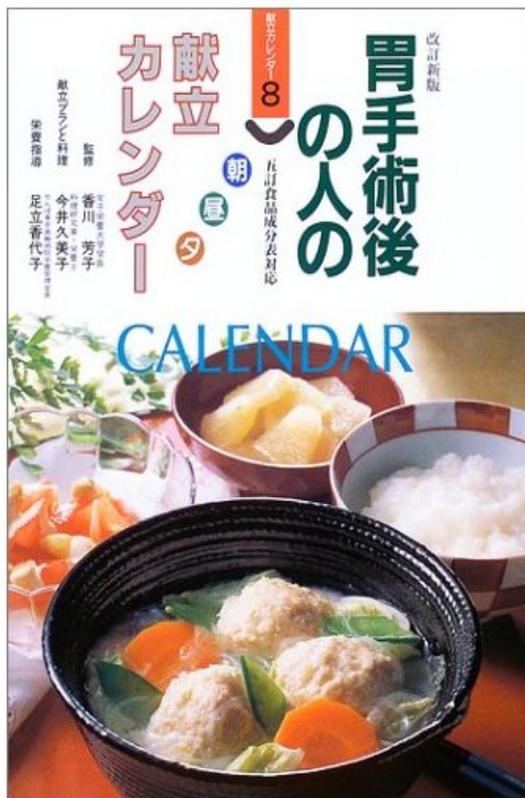


胃や腸の切徐手術をした方向けの本です。
食事回数の増やし方、胃や腸の負担を軽くする
食べ方のポイント、手術後にお勧めの食品や気
をつけたい食品など簡単なアドバイスが書かれ
ています。1品1ページで読みやすくなってい
ます。

また、手術後の3段階（初期・中期・後期）に
合わせた主食・副食・間食のメニューや作り方
も載っているため、毎日のメニューを考える大
変さが、この本を読むことで解決できるかもし
れません。（吉田美香, 主婦の友社, 2009）



みなとびあ 付近にて



◎ 『胃手術後の人の献立カレンダー』

5回食（初期）と4回食（後期）の1週間分のメニューと作り方が載っていることで、紹介メニュー数が豊富になっています。メニューの選択の幅が広がります。

また、外食をする際に、何に注意をしながら食べたらいかなど、実際の外食メニューの写真の載せながら説明されている他、間食として手軽に栄養補給できる市販品の紹介もしてありますので、とても参考になります。

（香川芳子，女子栄養大学出版部，2003 改訂新版）



*** からだのとしょかんには他にも次のような食事の本があります ***

- 『食事療法シリーズ1 胃腸病の食事療法 第2版』（医歯薬出版，2003）
- 『食事療法シリーズ2 肝臓・胆のう・膵臓病の食事療法 第3版』（医歯薬出版，2003）
- 『食事療法シリーズ3 腎臓病の食事療法 第3版』（医歯薬出版，2003）
- 『食事療法シリーズ4 高血圧・心臓病の食事療法 第2版』（医歯薬出版，2003）
- 『食事療法シリーズ5 高脂血症・動脈硬化症の食事療法 第2版』（医歯薬出版，2003）
- 『食事療法シリーズ6 糖尿病の食事療法 第2版』（医歯薬出版，2003）
- 『食事療法シリーズ7 肥満症・痛風の食事療法 第2版』（医歯薬出版，2003）
- 『食事療法シリーズ8 妊娠・授乳期の食事 第2版』（医歯薬出版，2003）
- 『食事療法シリーズ9 幼児期・学童期の病気と食事 第3版』（医歯薬出版，2003）
- 『食事療法シリーズ10 高齢期の病気と食事 第2版』（医歯薬出版，2003）
- 『最新版 病気を治す栄養成分BOOK』（永川祐三，主婦と生活社，2002）
- 『がんを治す食事療法 レシピ』（帯津良一，法研，2004）
- 『やさしい糖尿病食の献立と料理：腎症予防のための食事療法のすすめ』（穂山道子，医薬ジャーナル社，2001）
- 『やさしい糖尿病の外食のコツと心得』（山崎義光ら，医薬ジャーナル社，2001）
- 『退院してからの食事のとり方：予防にかかわる食事療法としての献立例を症状別に紹介』（林泰史ら，山海堂，2005）
- 『Navigator 食品衛生学：食べ物と健康 第2版』（中川一夫，医歯薬出版，2005）
- 『免疫力を鍛えるスーパー食事法』（星野泰三，講談社，2003）
- 『抗がん剤・放射線治療と食事のくふう：がん患者さんと家族のための：症状で選ぶ！』（静岡がんセンターほか，女子栄養大学出版部，2007）→ <http://survivorship.jp/>
パンフレット「食事に困った時のヒント」（がん研究振興財団）