

からだのとしょしつだより

[資料の紹介：10月のおすすめの一冊]



「糖質早わかり 食物繊維の量もひと目でわかる」

第2版 日本栄養大学出版部編・発行 2026



糖質は、むやみに制限するのではなく適量をとることが大切です。そのためには食品ごとに含まれる糖質量を把握して、毎日の食事に生かす工夫が必要です。本書の中心は、糖質コントロールの力を握る食品の中から選んだもののリストで、すべて写真で表示されています。写真に加え、含まれる糖質、炭水化物、食物繊維の数量が記載してあり、糖質については「ごはんだと茶わん何杯分か」もしくは「砂糖だと小さじで何杯分か」などイメージしやすい表現も使われています。

「ファミレスランチ」や「ファストフード」では、サイドメニューや飲み物と組み合わせた場合の糖質量の計算例を紹介しています。また、家庭料理の定番メニューを糖質オフにするための食材選びのヒントもレシピつきで紹介しています。

[新着図書のご案内：2026年10月]

10月の新着図書 20冊より、一部をご紹介します。

からだのとしょしつでは、3か月ごとに新しい図書を追加しています。ご紹介した以外の新着図書は、からだのとしょしつ HP の「新着リスト」よりご覧になれます。入院患者さんにご家族の方には貸出も行っています。どうぞご利用ください。

新着図書(2026.10)



とほにゃん

© 2022 Toho Univ. MC & SUNMEDIA

	<p>『救急蘇生法の指針 2025：市民用』 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会 監修，へるす出版，2026</p>
	<p>『病気がみえる / 糖尿病・代謝・内分泌：第6版』 医療情報科学研究所 編，メディックメディア，2026</p>

	『うちの子、依存症?!』と気になったら知りたいことが全部のってる本』 松本 俊彦 監修, 主婦の友社, 2026
	『爪診療クイック・リファレンス：もう悩まない実践Tips&フローチャート』 江上 将平 著, 文光堂, 2026
	『高齢者とおくすりのあんしんサポートブック』 荒木博陽編・著, メディカル・ケア・サービス, 2026

からだのとしょしつは、どなたでもご利用いただけます。
ここで紹介している内容はごく一部です。
ほかにも関連資料がありますので、どうぞお立ち寄りください。

東邦大学医療センター大森病院 2号館3階 からだのとしょしつ
<開室時間> 月～金：9:30～15:00（第2火曜日 9:30～14:30）
土：9:30～13:00（第5土曜日は休室）
休室日：第5土曜日・日・祝日



© 2020 Toho Univ. MC & SUNMEDIA

大森病院 2号館



2号館3階案内図



編集・発行：からだのとしょしつ
（東邦大学医療センター大森病院 2号館3階）



© 2020 Toho Univ. MC & SUNMEDIA