嘉麻市立図書館　　2025年5月発行
パスファインダー（調べ方案内）NO.5

60代以上の食生活改善について調べる

1．調べる手がかりとなるキーワード

図書館HPや図書館内の検索機からキーワード検索ができます。
情報にたどり着くカギとなるキーワードの一例を紹介します。

食事　栄養素　減塩　健康　健康診断　検査結果など

HPはこちら

2．本から探す

資料情報	所蔵館	場所	請求記号	貸出
からだの健康状態を確認するには				
今と未来がわかる老化の科学　ビジュアル図鑑 （中西　真/ほか監修　ナツメ社/出版　2024）	稲築	一般開架	491.3イ	○
病気がわかる健康診断の読み取り方 （ニュートンプレス/出版　2024）	稲築	一般開架	492.1ヒ	○
健康状態に合わせた食品・食事方法のコツ				
食べものはくすり （橋本　紀代子/著　本の泉社/出版　2023）	嘉穂	開架⑥	498.5ハ	○
65歳からの知っておきたい時間栄養学 （柴田　重信/監修　家の光協会/出版　2024）	稲築	一般開架	498.5ロ	○
調理に役立つ目安				
食べもの重量早わかり （篠崎　奈々/ほか著　女子栄養大学出版部/出版　2024）	山田	一般開架	498.5シ	○
塩分早わかり （牧野　直子/監修　女子栄養大学出版部/出版　2022）	嘉穂	開架⑥	498.5エ	○
最新70歳からの栄養の基本と食べ方のコツ 新開　省二/監修　ナツメ社/出版　2023）	碓井	一般開架	498.5サ	○
シニアの手間なし栄養ごはん （米山　久美子/著　主婦の友社/出版　2023）	稲築	一般開架	498.5ヨ	○

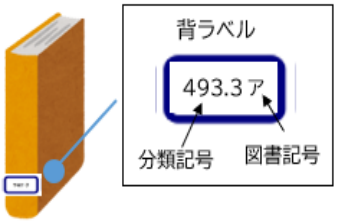
3．雑誌から探す　※雑誌の最新号は閲覧のみ

資料情報	所蔵館	場所	請求記号	貸出
雑誌『栄養と料理』（女子栄養大学出版部）	碓井	雑誌開架	-	○
雑誌『きょうの健康』（NHK出版）	稲築	雑誌開架	-	○

4．テーマの棚を調べる

本は日本十進分類法という決まりで分類し、並べられています。分類は背表紙にラベルで表示してあります。

主題	分類	主題	分類
栄養学	498.5	食品栄養	596.1
食品・料理	596	材料別料理	596.3



5．インターネットで調べる

参考になる Web サイトを紹介します。

	厚生労働省ホームページ 食事バランスガイド https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html		国立循環器病研究センターホームページ 栄養に関する基礎知識 https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/diet/diet01/

6．動画で調べる

嘉麻市健康課健康推進係では、嘉麻市公式 Youtube チャンネルで「減塩」に関する動画を制作し公開しています。
QR コードの読み取りで、動画の視聴が可能。
分かり易い内容の為、ぜひ参考にしてみてください。



Youtube

動画はこちら

※図書館での医療・健康情報の提供について※

- ●資料や情報の提供のみを行います。特定の治療法、薬、医療機関を進めるものではありません。
- ●図書館員は医学・治療の専門家ではありませんので、病気の診断や治療について判断を必要とする内容には回答できません。
- ●医療・健康に関する情報は常に変化しています。図書館の情報が全てではありません。

※複写について※

嘉麻市所蔵の資料は、著作権法の範囲内で 1 部のみ複写できます。
（保存上の理由により、複写できない資料もあります）
資料の複写を希望される方は図書館カウンターに声をおかけください。



お問い合せ先

嘉麻市立図書館　指定管理者：株式会社図書館流通センター
嘉穂図書館　TEL0948-57-3610　山田図書館　TEL0948-53-1143
稲築図書館　TEL0948-42-7046　碓井図書館　TEL0948-62-5174