

## おすすめ書籍の紹介

「何かいい本ありませんか？」と聞かれることがあるので、お勧めの書籍の取り扱いをはじめました！  
待合室にあるので、ご覧ください。



糖尿病関連の本はたくさん出ていますが、多少の流行があるのも事実。

この本は、基本的で簡単な方法が紹介されています。食事はレシピだけではなく、外食の仕方、油脂の取り方、Q&Aなど、お役立ち情報満載。

無理せず続けることを目指している本なので、はじめの1冊としてもお勧めです。



忙しく働いて、おつきあいも多くて大変！という世代と、ゆっくりした毎日を過ごす世代とでは、気をつけるポイントが異なります。生活スタイルの変化とともに食事の見直しが必要な場合もあります。

この本には、十分なたんぱく質やビタミンを摂ることでしっかりとした体を作る方法が紹介されています。やせ気味の方は、年齢にかかわらず参考になる部分があるでしょう。



体作りには食事と運動、どちらも大切ですが、「何からはじめたらいいかわからない」「運動なんてする気が起きない」という方にお勧めの本です。

一般の書店ではあまり出ていない専門書なので、ぜひご覧ください。



栄養相談で使用しています。外食、購入食が多い方は必見です。「これってこんなにカロリーあるの？」と驚きます。

お菓子類は市販のパッケージのまま載っているので、「そういえばこれ食べてたわあ〜」と思いつけること請け合いです。



「お値段の割に中身が濃い！」と、Dr. が一押しレシピ本シリーズです。

野菜は、食物繊維、ビタミン、ミネラルの大切な供給源ですが、毎日のこととなるとバリエーションが必要。加熱をする量が摂れるので、これからの季節に向けてスープや鍋で、温かく手軽にとる方法はおすすめです。

そのほか、鶏胸肉、酢しょうが、酢玉ねぎなどもあります。