

調べものの部屋には、中高生が調べものをするのに役立つ本など約1万冊があります。その中から3か月ごとにテーマを決めて選んだ本を、ウェルカム展示として入口で紹介しています。

※このリストは、展示時点で担当者が選んだものであり、テーマに関する網羅的な資料リストではありません。

# 食べる

テーマ：

戦争や異常気象など、このところの世界情勢は、私たちの食事にも影響を及ぼしています。また、近年は食事のデリバリーサービスが急速に浸透するなど、日常の食生活も変わりつつあります。今回は、「食べる」ことをさまざまな角度から考えるヒントとなる本を集めました。

## ▶リストの見方

No.	書名 著者名(出版社, 出版年)【請求記号】	【 】の中は調べものの部屋の請求記号で、日本十進分類法 (NDC) を元にしてしています。
-----	---------------------------	---

## ▶食べるとは？

1	食べるってどんなこと？ 古沢広祐 著 (平凡社, 2017) 【498.5】	私たちは日々、食べ物を摂取して生きています。食べ物がどこから来て、どこで加工され、私たちの口までたどりつくのか。日常の疑問から、食べることで密接に関わる地球規模の問題まで、わかりやすく解説しています。
2	食の資料探しガイドブック (シリーズ食を学ぶ) 荒木一視, 鎌谷かおる, 木村裕樹 著 (昭和堂, 2022) 【611.3】	食に関する資料を集めたいときは、まずこの本を手にとってみるとよいでしょう。資料の収集方法はもちろん、活用の仕方や、その資料を用いた研究の例も掲載されています。「資料をどう読み、使いこなすか」(5章)というところまで踏み込んで紹介しているので、調査する力身につけたい方はぜひ参考にしてみてください。

## ▶体と食べる

3	人体ー消化の旅 (ニュートンプレス, 2017) 【491.3】	体にとって「食べる」とは、食物を消化吸収し、生きるためのエネルギーに変換することです。一口大にかじり取られた食物が、細胞内に入れるほど小さく分解されるまでの消化吸収の過程を、鮮やかなCG画像や顕微鏡写真とともに解説しています。
4	栄養学を拓いた巨人たち：「病原菌なき難病」征服のドラマ (ブルーバックス ; B-1811) 杉晴夫 著 (講談社, 2013) 【596.1】	バランスの良い食事を心がけるように、とよく言われますが、このバランスとは、栄養のバランスを意味しています。必要な栄養がとれないと病気になることも多く、栄養についての理解が進んでいなかった時代には、様々な病気が人々を苦しめました。そんな状況を変えた栄養学について、偉大な功績を残した先人たちの仕事を知ることができる一冊です。
5	拒食症・過食症を対人関係療法で治す 水島広子 著 (紀伊國屋書店, 2007) 【493.7】	身近な人間関係のつまずきから摂食障害に陥った実際の症例に沿って、治療への道筋が解説されています。日本ではまだ数少ない対人関係療法は、大切な人との関係性を今一度問い直し、よりよい人生を開くと著者は述べます。摂食障害で悩んでいなくとも、大切な人とのコミュニケーションの取り方について考えさせられる一冊です。

## ▶社会と食べる

6	きせつものしつらいえほん 中川政七商店, 羽田えりな 著, 三浦康子 監修, 佐々木一澄 絵 (中川政七商店, 2023) 【386.1】	私たちは、栄養やおしさのためだけではなく、行事や儀式の一環で何かを食べることがあります。おせち料理、恵方巻き、柏餅、などと聞くと、それぞれいつ食べるものかわかる人は多いと思いますが、それらを食べる理由も知っていますか。ぜひこの本で確かめてみてください。
7	地球のごはん：世界30か国80人の"いただきます!" ピーター・メンツェル, フェイス・ダルージオ 著作, 和泉裕子, 池田美紀 訳 (TOTO出版, 2012) 【383.8】	世界中の人々の食生活を垣間見ることができる本です。世界30か国80人の1日の食事を記録し、カロリー順に掲載しています。その食事をとる人の背景や社会的な状況なども紹介されていて、食事はその人の置かれた社会状況と密接に結びついていることがよくわかります。
8	捨てられる食べものたち：食品ロス問題がわかる本 井出留美 著, matsui 絵 (旬報社, 2020) 【611.3】	世界や日本には、満身に食べられない子どももいる反面、飽食による肥満も問題となっています。このアンバランスの陰で大量に捨てられている食品があることを、さまざまな数値と事例から考えてみましょう。

## ▶芸術と食べる

9	描かれた食べもの (名画のなかの世界 ; 1) ウエンディ&ジャック・リチャードソン 編, 若桑みどり 日本語版監修, 福岡加容 訳 (小峰書店, 2005) 【723】	食べ物をテーマにした絵を集めた本です。そのままでは食べられない落穂や狩られたばかりの動物から、絵の中に入っていったら食事を取りたくなくなるような食卓まで、幅広いテーマの絵が紹介されています。画家たちが持つ食べ物についての考えをのぞいてみませんか。
10	重松清 (はじめての文学) 重松清 著 (文藝春秋, 2007) 【T-913.6-シゲ】	「カレーライス」収録。小学6年生の主人公ひろしは、些細な事でお父さんとけんかします。そんなひろしに、お父さんは特製カレーをふるまいますが……。カレーをとおして、2人の関係はどうなっていくのでしょうか。10ページ程の短編なので、気軽に読むことができます。

過去の展示の資料リストは、当館HP上の「ウェルカム展示」に掲載しています。(https://www.kodomo.go.jp/use/room/teens/exh.html)