

2015年、青森県立保健大学では県民の健やか力（ヘルスリテラシー）向上を目指して、「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート宣言」をしました。

図書館ではヘルスリテラシーに関連する図書を集め、展示しています。展示図書90冊の中の1冊をご紹介します。



ヘルスリテラシー推進特命部長  
大西基喜 特任教授

『女子栄養大学栄養クリニックの  
血糖値を下げる毎日続けられる  
食べ飽きない食材&レシピ』

弥富秀江著  
技術評論社



血糖値って？食事で下げられるの？  
食材はなんでもいいのか？などそんな疑問をお持ちのあなたへ。

血糖値の基本の話から、写真付きのレシピ、おすすめ食材、食べ方等々わかりやすく説明されています。

高血糖と診断された方はもちろん、糖尿病予防のためにもぜひ手にとっていただきたい1冊です。



「ヘルスリテラシーブックフェア」と題して、ヘルスリテラシー関連図書のコーナーを設置しています。

図書館1階エレベーター前にて展示中です。どうぞご利用ください。



ヘルスリテラシーブックフェアのポスター