

# ヘルスリテラシー関連図書を紹介

第5回



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。

看護学科特任教授 大西基喜

『減塩のコツ早わかり:塩分を減らす食べ方がひと目でわかる』  
女子栄養大学出版部  
女子栄養大学出版部  
2015年5月発行



塩分の摂り過ぎはからだに悪い…わかっているけどなかなか減らせません。  
調味料や加工品の塩分カタログなど、わかりやすく役立つデータがいっぱい。  
塩分を減らす食べ方のくふうや外食メニューで賢く塩分を減らすコツを紹介しています。



「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