

# うちな〜むん

健康長寿を維持  
する沖縄型食生活  
を紹介します。

## 『暮らしの中の栄養学』

尚 弘子著 ボーダーインク

請求記号:K498 所蔵館:石川

沖縄型食生活にみる長寿の秘訣とは？  
長寿の実態と秘訣を沖縄の人が昔から食  
べてきた食材と調理法で検証し、健康長寿  
を維持するために役立つ栄養の知識を紹介  
する。

栄養学

尚弘子著  
暮らしの中の

沖縄型食生活と長寿

NO  
IMAGE



## 沖縄の 食材・料理

長寿日本一を支える  
沖縄の食文化

NO  
IMAGE

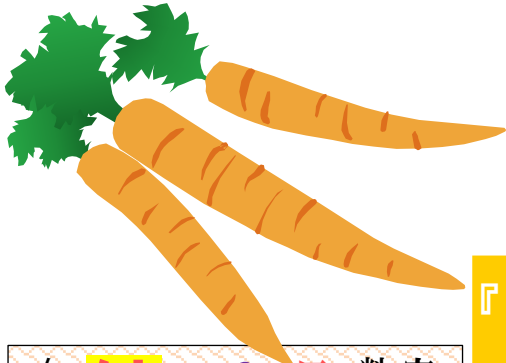
## 『沖縄の食材・料理』

仲本玲子共著

プロジェクト首里実行委員会

請求記号:K498ナ

所蔵館：中央・石川・勝連



女子栄養大学出版部

健康長寿食  
沖縄に学ぶ

日本一の長寿県

宮城重二  
料理―安次富順子

NO  
IMAGE

## 『日本一の長寿県沖縄に学ぶ

健康長寿食』

宮城重二著 女子栄養大学出版部

請求記号:K498ミ

所蔵館：中央・石川・勝連

