






ふくふくプラザ 図書案内

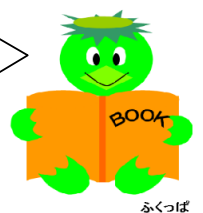
おいしく食べて健康長寿



令和8年1月

書名	編著者等	出版社	発行年
70歳からの栄養がとれるレンチンごはん 5分でできる! 	藤野 嘉子 // 著 本多 京子 // 監修	家の光協会	2024
71歳、ひとり暮らし。嬉しい定食 さっと作ってゆったり味わう	大庭 英子 // 著	家の光協会	2024
シニアひとりにちょうどいいマグカップごはん 作りすぎない、食べすぎない。組み合わせ自在の一汁一菜	村上 祥子 // 監修	宝島社	2024
NHKきょうの料理セレクション 元気なシニアの野菜たっぷり2品献立 たんぱく質も	小田 真規子 // 著	NHK出版	2024
身近な人のために作るかみやすい&飲み込みやすい 高齢者のやわらかごはん 家族みんなで食べられるおいしいレシピ96	クリコ // 著	成美堂出版	2025
健康ツナ缶 女子栄養大学名誉教授が伝授! 	田中 明 // 著	文響社	2025
シニアのための缶詰レシピ らくらく調理でずっと健康!	小田原 雅人 // 医療監修 小山 浩子 // 料理監修	宝島社	2025
健康寿命をのばす100歳レシピ	宇都宮 一典 // 監修 大越 郷子 // 料理 小田 真規子 // 料理	NHK出版	2025
70歳からの美味しい、頼れる作りおき 冷めてもおいしい「漬けおき」炊飯の熱で「炊きおき」	牧野 直子 // 著	成美堂出版	2025
ハルと思い出めぐりごはん マンガでわかる記憶がよみがえる懐かしレシピ 	佐倉 イサミ // 漫画 真田 育子 // レシピ監修	メディカル・ケア・サービス	2025

貸出冊数:10冊まで(うちDVDは1本) 貸出期間:2週間以内
 開館時間:10時~18時 休室日:第3火曜日(その日が祝日の場合は翌日)/
 年末年始(12月28日~1月3日)/その他図書整理期間(今年度は、令和8年2月17日~23日)
 氏名と住所が確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)を、お持ちください。
 図書カードを発行します。登録・貸出は無料です。
 借りられた資料は、福岡市総合図書館及び各区の図書館・アミカス図書室等でも返却できます。



ふくふくプラザ 福祉図書・情報室
 福岡市中央区荒戸3丁目3番39号 福岡市市民福祉プラザ2階
 TEL:092-731-2946 FAX:092-731-2947
 ホームページ <https://opac002.libcloud.jp/fukufukuplaza/>