

# 營養教育週 主題書展

Book Exhibition-  
Nutrition Education

# 營養教育詞語

## Nutrition Education Words

1. Food and Nutrition Education.  
飲食與營養教育。

2. Nutrition education has been an integral part of health education.  
營養教育一直是健康教育的一部分。

3. Food Hygiene and Safety  
食品衛生安全。

4. The effects of nutrition education on nutritional knowledge , attitude and behaviors of preschool children ' s parents.

營養教育對幼兒家長營養知識、態度及行爲的影響。

5. Hygienic Management and Food Sanitation in Foodservice  
餐飲衛生管理與食品安全。

# 我們為何吃太多？ 全新的食慾科學與現代節食迷思

作者：安德魯·詹金森

Why We Eat (Too Much): The  
New Science of Appetite



在這本書中，作者會為我們解釋以下幾件事：

- 為何某些飲食建議會適得其反，讓減肥變得更加困難？
- 為什麼體重越減越重？感覺被肥胖給困住了？
- 體重設定點是什麼？減肥的目的是下調體重設定點，該如何做？

## 吃對食物，越吃越年輕

作者：徐慧茵



預防一個人老後有氣無力，讓你再年輕一次！不長斑、不失眠、不頻尿、不健忘完全青春手冊

讓你不會陷入年輕時用身體換金錢，年老時用金錢換身體！  
超神奇！只要一週，就能讓老化細胞OUT，調教出瞬間回春的身體！

# 食在安心

江守山醫師的安心飲食手冊  
選購保存、清洗烹煮、聰明外食

- 餿水油混合油，還有油能吃？
- 雞、豬、牛，哪種肉比較安全？
- 哪些蔬果的農藥殘留量大呢？
- 為何冷凍魚比現撈魚新鮮安全？
- 如何分辨傳統釀醬油、化學醬油？



作者：江守山

## 權威食品安全專家教你 安心買，健康吃

9個基本觀念、17種食物  
陷阱、5大飲食原則，一  
次告訴你！

- ✓ 當黑心食品以假亂真，法令混沌不清，守護最重要的健康，只能由我們自己來！
- ✓ 是台灣食品安檢第一把交椅，25年「挑食」經驗首度大公開！



作者：文長安

# 食育小學堂： 飲食教育的16堂課

The sixteen classes of Food education



作者：陳惠雯

飲食教育・從小開始。  
第一本專為孩子設計的飲食教  
育書！

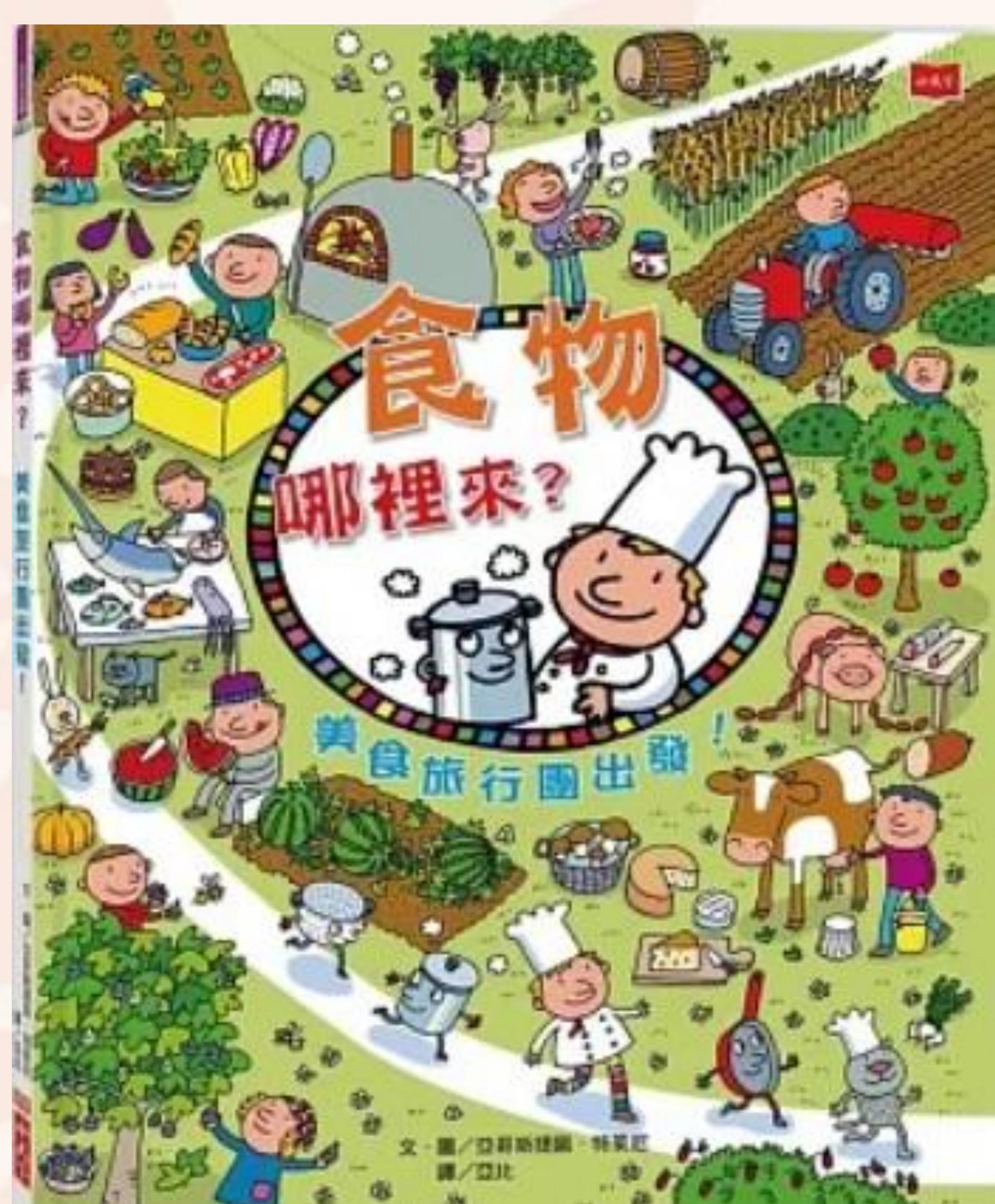
從現在開始，  
就讓我們和身邊的人一起學習，  
吃得好、又吃得正確的飲食教育！

## 食物哪裡來？

美食旅行團出發！

Food Traceability

作者：亞哥斯提諾·特萊尼



每天都會出現在餐桌上的食  
物，它們是從哪裡來的？  
這些食物又是怎麼被生產出  
來的？

★啟發孩子的好奇心，從日常可見  
的食物開始  
★全彩知識繪本，好吃好玩又好看

# 根治飲食帶你 遠離慢性病

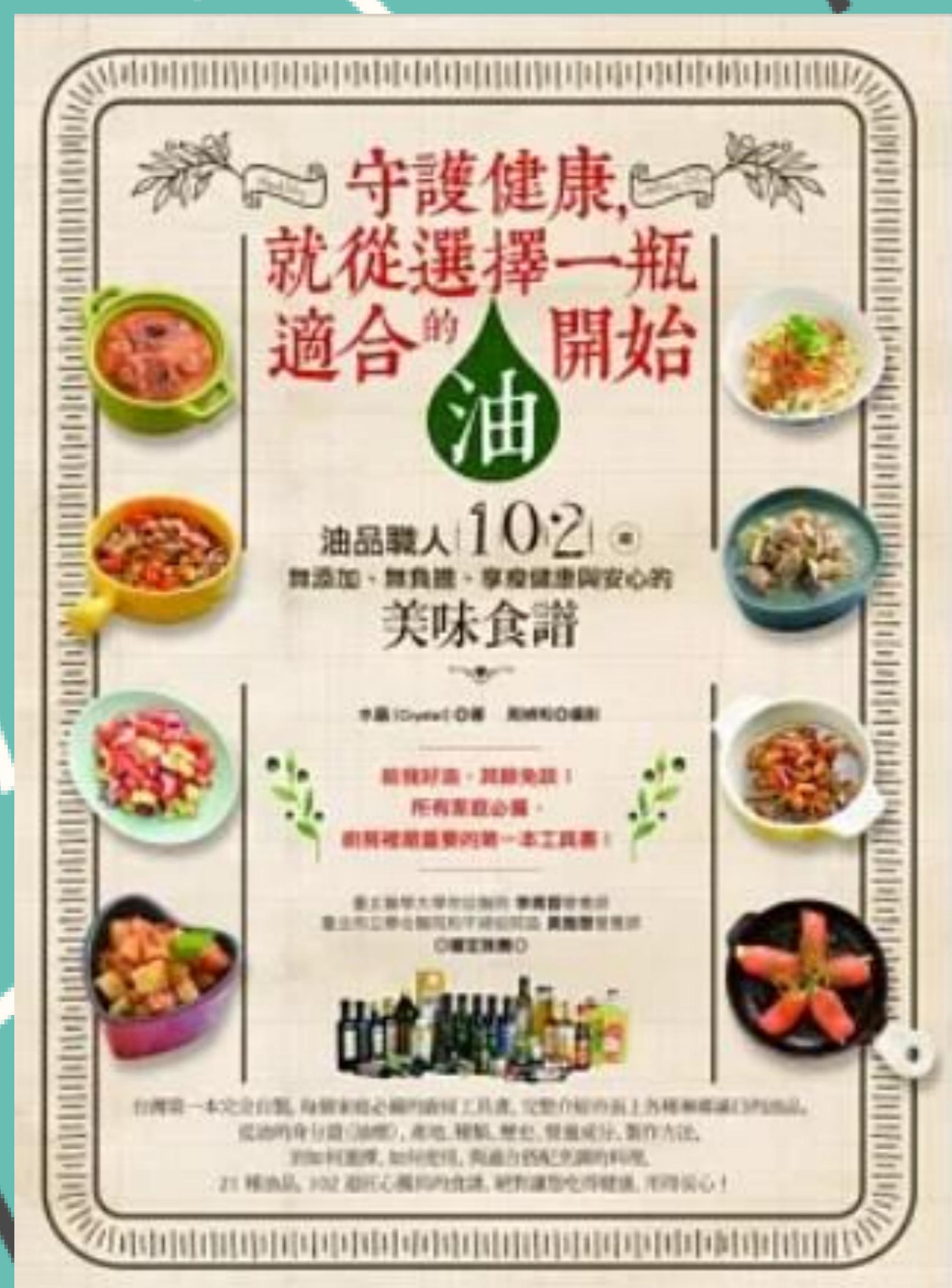
作者：賴宇凡



76種常見慢性病 × 74種老  
化症狀全面預防療癒對策

有效預防改善慢性病，就從均  
衡美味不復胖的根治飲食開始！

守護健康，  
就從選擇一瓶適合的油開始



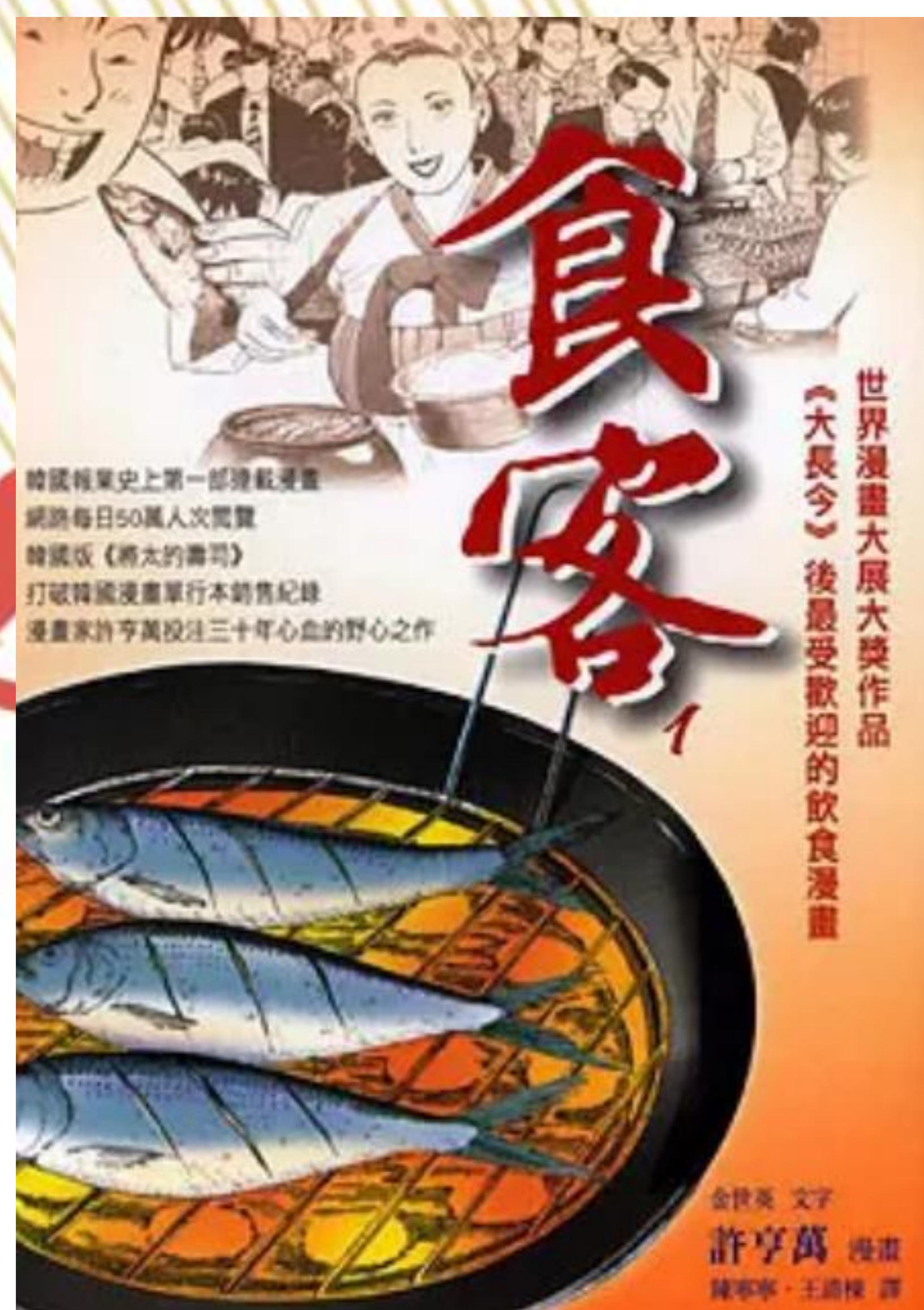
作者： 水晶  
(Crystal)

油品職人102道無添加、無  
負擔、享瘦健康與安心的  
美味食譜。

給我好油，其餘免談！美  
味健康的料理就從選擇一  
瓶適合的油開始！

# 「漫」★「話」★營養

## Comics about Nutrition Education



### 食客 The Michelin Inspector

繼《大長今》後最受歡迎的飲食漫畫！  
韓國料理漫畫的新境界、發自內心深處的感動！

作者：金世英 繪者：許萬亨



### 小森食光 Food and Memory

回到故鄉，循著農作、料理和回憶，  
我靠著自己的雙手奮力尋找，  
自己在這個世界上僅存的容身之處。

作者：五十嵐大介



### 玄米老師的美味便當

玄米老師不拘泥形式地授課，向學生傳達吃東西的喜悅。  
吃得美味，快樂生活的提示都在這本書裡。

作者：北原雅紀，魚戸修



# 吃真正的好食物

作者：水野葉子

Real Food  
Best Food

★吃進什麼食物，形成什麼樣的你★  
守護全家人的健康，就從選擇安心食材開始！

聰明健康吃，打造好體質！

20堂必修『食』用營養學分

a nutritious diet

\*\*\* 4個月甩肉17公斤，愈活  
愈年輕的『臺大洪主任』  
開課了！ \*\*\*

◆【學會營養學的關鍵重點，就  
能『聰明健康吃』！】

◆【把握營養原則、擊破飲食迷  
思，就能『打造好體質』！】



作者：洪泰雄

# 中醫師默默在做的減法養生

★治病養生不是拚命補，陰陽平衡才是人體最佳湯藥！★



你以為在養生，其實是養病！

小心！往往毀掉健康的，正是這些「養生習慣」。真正該學習的是「減法養生」的大道至簡保健法！

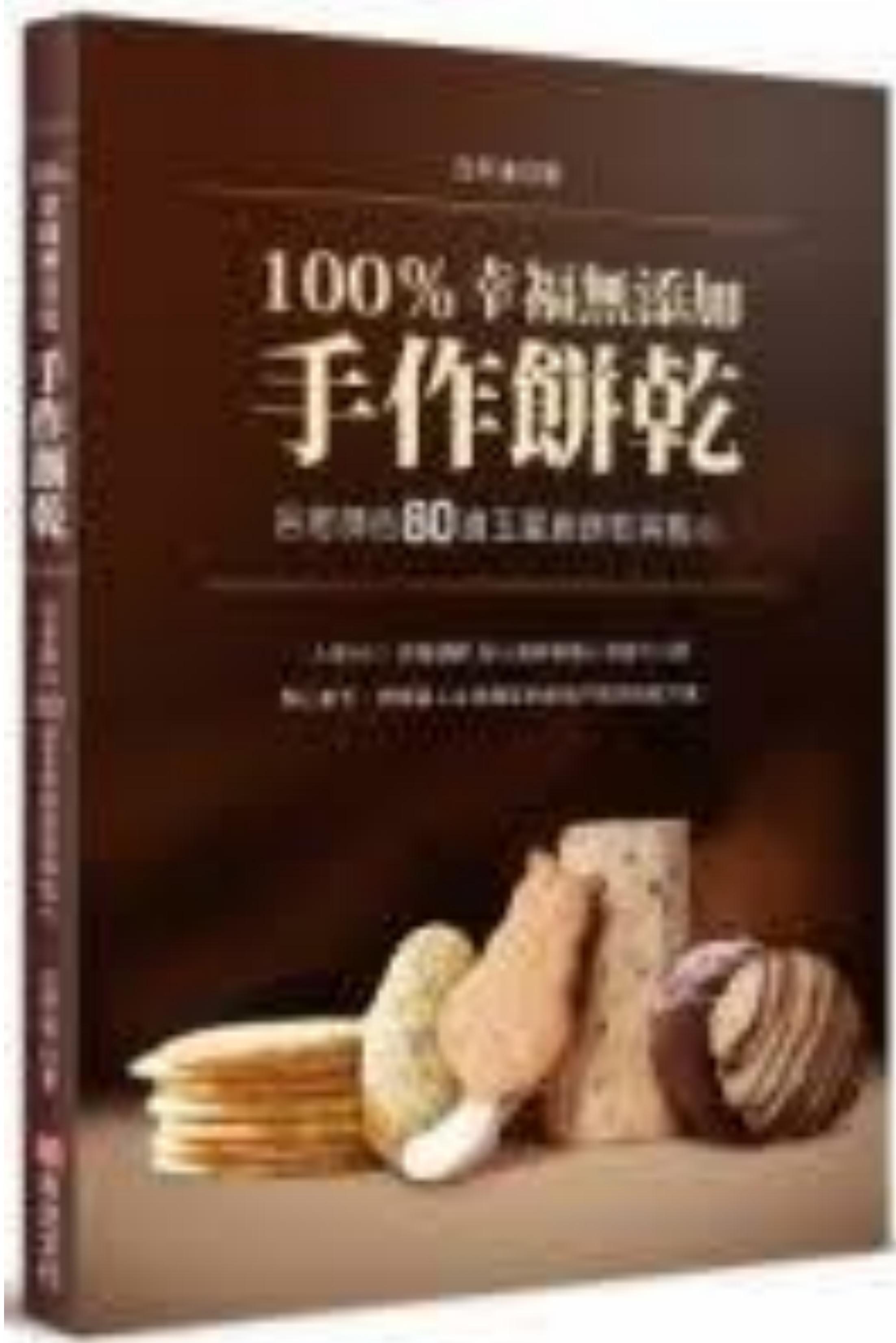
作者：俏女巫的草藥秘方



作者：蓮村誠

拯救消化力：  
醫學博士教你整腸胃、排毒  
素的24個好習慣！

別再讓食物囤積變成身體  
的毒！  
拯救消化力的祕密，都在  
生活習慣裡！



# 100%幸福無添 加手作餅乾

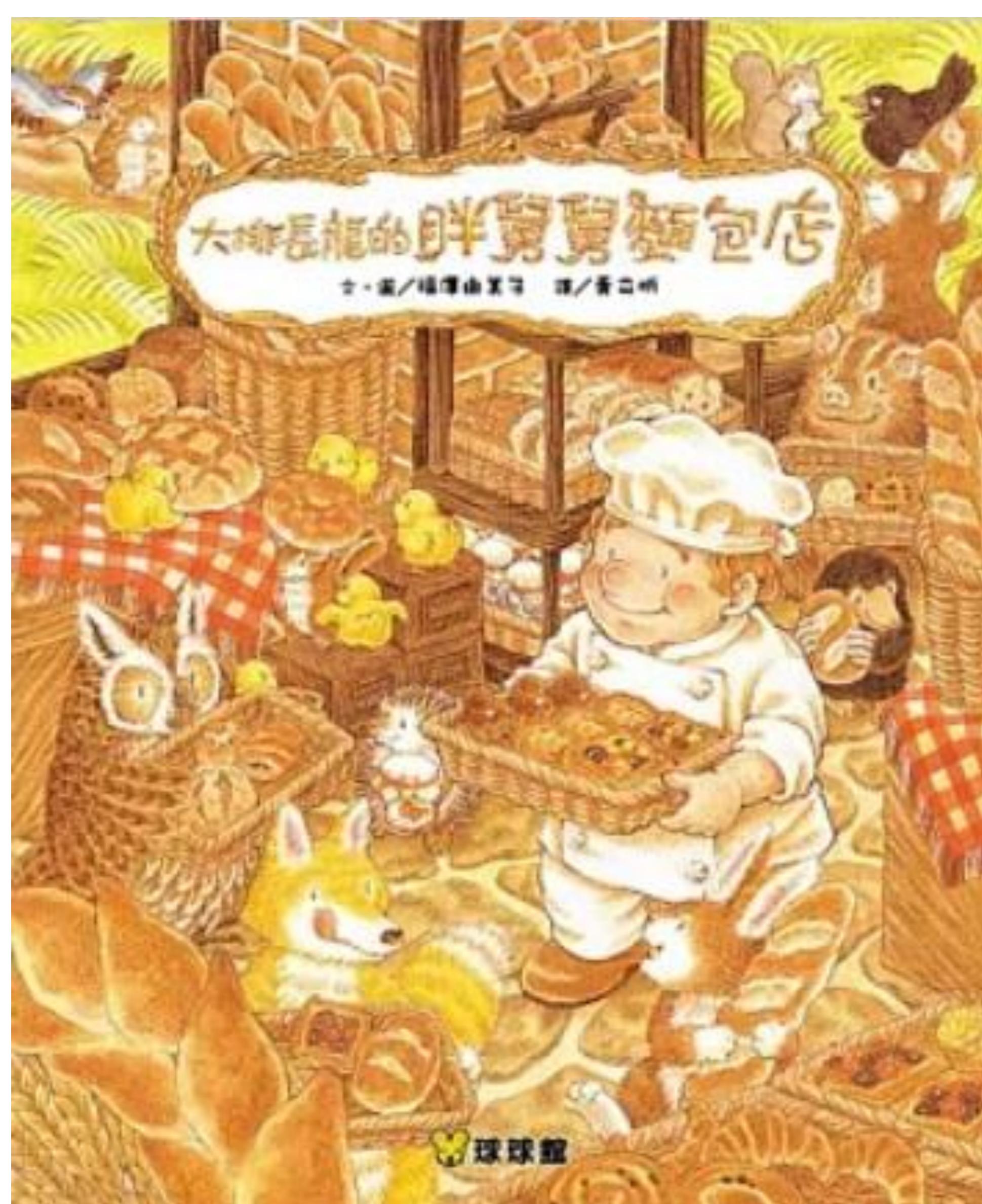
home-made cookies

作者：呂昇達(Edison)

本書介紹各式超人氣餅乾皆是作者的心血結晶，將自身的豐富經驗集大成，不留一手地寫成本書，大方公開名店級的餅乾食譜！

本書收錄的80種配方，100%無添加的健康美味餅乾，巧妙運用「粉、糖、油、液」比例調配，只需要攪拌器、鋼盆和小烤箱，就能在家打造出適合全家人的美味點心房。

# 大排長龍的胖舅舅麵包店 ぎょうれつのできるパンやさん



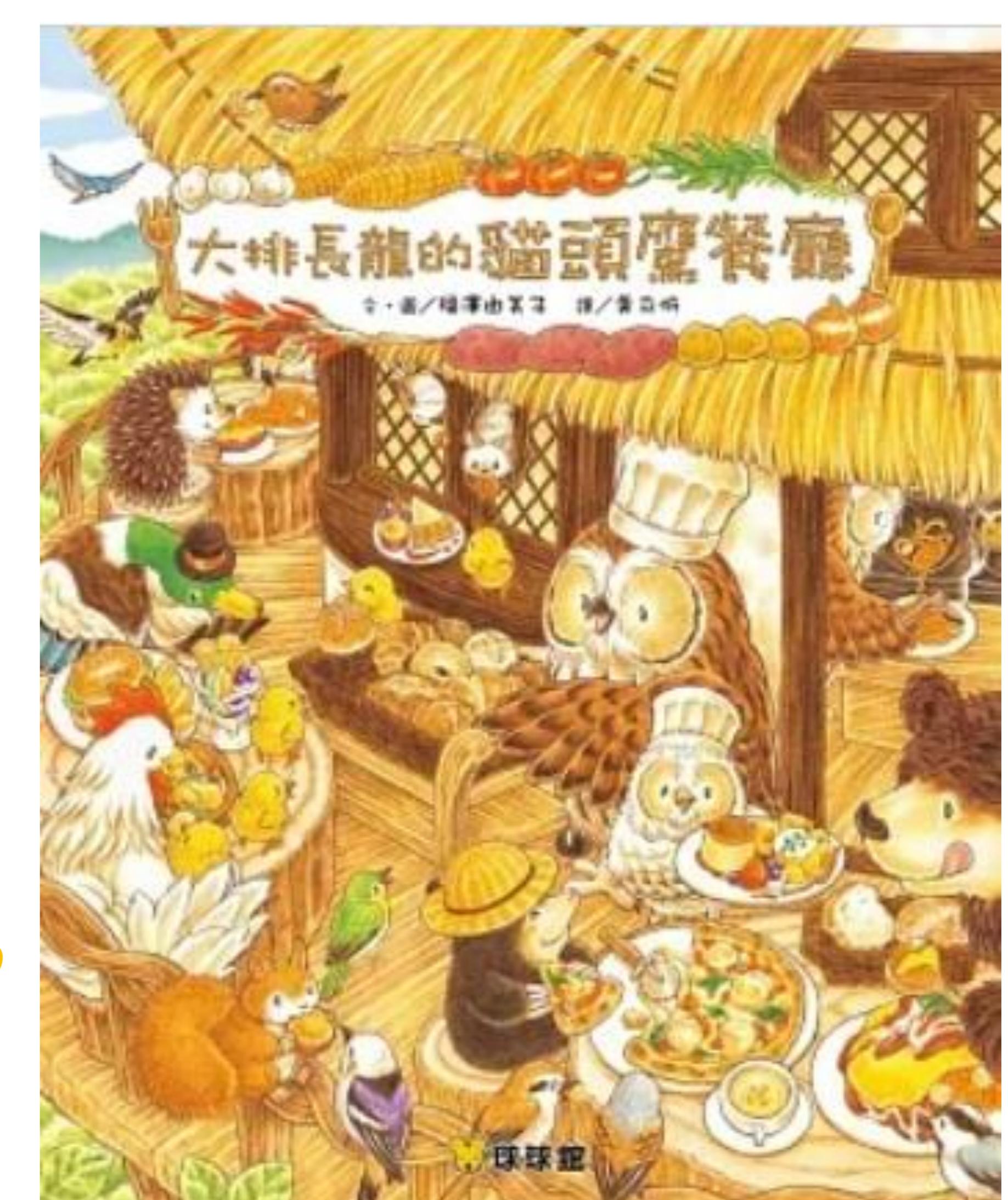
胖舅舅麵包店開在遙遠的深山裡，只有附近的動物會光臨，動物用食材交換麵包不是付錢，

但是麵粉快用完了，要買麵粉了，要怎麼樣讓其他村的民眾長途跋涉前來消費呢？是什麼樣的店會讓人想要大排長龍呢？

# 大排長龍的貓頭鷹餐廳 ぎょうれつのできるレストラン

小貓頭鷹波波家是開餐廳的，他的夢想是成為廚師，但是爸爸媽媽覺得他還小，始終不讓他嘗試。

有一天，波波不小心跌落到樹下，遇到很會種地瓜卻不會做菜的鼴鼠，終於讓波波在鼴鼠餐廳有一展身手的機會。



作者：福澤由美子