

2020年 1月玄関展示本リスト

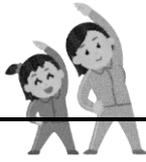
テーマ：[食と健康を考える本]

新しい年が始まりました。今年も1年健康に過ごしたいですね。
 そんな年の初めに読んでおきたい、食と健康に役立つ本を紹介します。
 また、今年はねずみ年。ねずみを主人公にしたお話も一緒に集めてみました。

「請求記号」とは
 図書の世界を示すものです。

健康

No.	資料名	著者名	出版者	請求記号
1	「空腹」こそ最強のクスリ	青木 厚	アスコム	498.5/ク
2	名医が教える！強い血管のつくり方	根来 秀行	ナツメ社	498.3/メ
3	医師が教える 「1日3分音読」で若くなる！	大谷 義夫	さくら舎	498.3/イ
4	かかと力 知ればすべてが変わる!	中村 守	自由国民社	492.7/カ
5	「巻き肩」を治す 肩こり、首痛、 ねこ背が2週間で解消!	宮腰 圭	サンマーク出版	492.7/マ
6	ゴースト血管をつくらない33のメソッド	高倉 伸幸	毎日新聞出版	491.3/コ
7	鍛えれば「骨」は今日から強くなる!	太田博明//監修	学研プラス	498.3/キ
8	100歳まで自分の力で歩ける 「ひざ」のつくり方	戸田 佳孝	アルファポリス 星雲社	494.7/ヒ
9	女性のための漢方生活レッスン 季節にあわせた暮らしと養生	薬日本堂//監修	主婦の友社	495.2/シ
10	表情で体が変わるかんたん笑顔呼吸	門川 義彦	綜合法令出版	498.3/ヒ
11	世界最高医が教える目がよくなる32の方法	深作 秀春	ダイヤモンド社	496/セ
12	医者ヨガ ひざ裏のばしの奇跡 不調をあきらめない! 5秒で改善	川村 明	主婦の友社	498.3/イ
13	ツボがある本当の意味 経絡理論を根底から覆すツボの考え方	栗原 誠	BAB ジャパン	492.7/ツ
14	おしり温活美人 1日10分、 めぐりをよくして不調を改善	キム ソヒョン	ポプラ社	493.1/オ
15	そろそろ、からだにいいことを考えてみよう	伊藤 まさこ	朝日新聞出版	498.5/ソ
16	腰痛を1分で治す	内田 輝和	エクスナレッジ	493.6/ヨ



No.	資料名	著者名	出版者	請求記号
17	不調女子のカラダよろこぶ栄養 BOOK	杉山 明美	徳間書店	498.5/フ
18	疲れない大百科 女性専門の疲労外来ドクターが教える	工藤 孝文	ワニブックス	498.3/ツ
19	今すぐできる!血糖値を下げる 40 のルール	河盛 隆造 // 監修	学研プラス	493.1/イ
20	1 分でも長生きする健康術	大津 秀一	光文社	498.3/イ
21	こうして生きれば医者はいらない 今日からはじめる!健康長寿の生活習慣	西田 貴史	自由国民社	498.3/コ
22	眠トレ! ぐっすり眠ってすっきり目覚める 66 の新習慣	三橋 美穂	三笠書房	498.3/ミ
23	ぐっすり眠れる、美人になれる!読むお風呂の魔法 3 日でやせる&体質が変わる	小林 麻利子	主婦の友社	498.3/ク
24	疲労回復ストレッチ お疲れリセットその日のうちに	小林 邦之 // 監修	成美堂出版	498.3/ヒ
25	ゆ〜っくり座れば、一生歩ける! 毎日 10 回!	野坂 和則	日本文芸社	498.3/ユ
26	死ぬまで歩くにはスクワットだけすればいい	小林 弘幸	幻冬舎	498.3/シ
27	すぼろヨガ 自律神経どこでもリセット!	崎田 ミナ // 著 福永 伴子 // 監修	飛鳥新社	498.3/ス
28	目を温めれば脳が若返る!	中川 和宏	自由国民社	496.4/メ
29	12 か月のからだ歳時記	邱 紅梅 // 監修	洋泉社	498.3/シ
30	医師・専門家が教える家庭でできる元気のコツ大全	読売新聞医療部	PHP 研究所	498.3/イ
31	一日の体調を整える朝のヨガ	サントーシマ香	大和書房	498.3/イ
32	寝たままでできるキセキの「のび体操」	佐伯 武士	ワニブックス	498.3/ネ
33	脳のため光を浴びよ肉を食べよう	和田 秀樹	新講社	498.3/ノ
34	40 代以上の女性がやってはいけないこと 体内時計を味方につけて健康になる	大塚 邦明	春秋社	498.3/ヨ
35	死ぬまで歩きたいなら首・腰・骨盤・ひざ・足底の 「5 つのクッション」を整えなさい	酒井 慎太郎	ぴあ	498.3/シ





食事

No.	資料名	著者名	出版者	請求記号
1	いいことづくめの水煮缶レシピ やせる・若返る・健康になる	藤本 なおよ	東京書店	596/イ
2	おいしく食べるあま酒レシピ	舘野 真知子	東邦出版	596/オ
3	季節でいただくまいにち薬味	平尾 由希 // 著 三浦 康子 // 監修	主婦の友社	596/キ
4	健康おかず作りおき	横山 タカ子	主婦と生活社	596/ケ
5	健康なからだをつくる豆乳の魔法レシピ	浜内 千波	誠文堂新光社	596/ケ
6	健康お酢レシピ	夏梅 美智子	主婦の友社	596/ケ
7	ここからはじめる発酵食 不調知らずの体になる	栗生 隆子	家の光協会	596/コ
8	すぐに始められるおいしい元気☆麴ごはん	矢路川 結子	学研プラス	596/ス
9	魔法のように効くスープ	牧野 直子	新星出版社	596/マ
10	新しい食べ方でやせる&健康になる寒天レシピ	石澤 清美	主婦の友社	596.3/ア
11	おからレシピ和洋中 美味しい!やせる! 健康になる!	重信 初江	河出書房新社	596.3/オ
12	ココナッツオイルのお菓子 バターなしで、健康&美味しい!	荻田 尚子	河出書房新社	596.6/コ
13	血糖を下げるすぐ効く食べ方食べ物	石原 結實	三笠書房	493.1/ケ
14	更年期からのコレステロールを下げる 毎日ごはん	田中 明 // 病態監修 春日千加子 // 栄養指導	女子栄養大学 出版部	493.2/コ
15	高血圧の毎日ごはん	佐藤直樹 // 病態監修 森本千秋 // 栄養指導	女子栄養大学 出版部	493.2/コ
16	医者が毎日飲んでいる老けない酢みそ汁	藤田 紘一郎	宝島社	498.5/イ
17	自律神経を整える最高の食事術	小林 弘幸	宝島社	498.5/シ
18	知識ゼロからの健康オイル	井上 浩義	幻冬舎	498.5/チ
19	疲れない体をつくる疲れない食事	柏原 ゆきよ	PHP 研究所	498.5/ツ
20	つくりおきレモン酢&酢しょうがで 血流がよくなる!	根来 秀行 // 監修 曽根小有里 // 料理監修	日本文芸社	498.5/ツ



ねずみが出てくるおはなし

No.	資料名	著者名	出版者	請求記号
1	14 ひきのもちつき	いわむら かずお//さく	童心社	E /イワ/ピンク
2	14 ひきのさむいふゆ	いわむら かずお//さく	童心社	E /イワ/ピンク
3	ぐりとぐら	中川 李枝子//さく 大村 百合子//え	福音館書店	E /オオ/ピンク
4	ぐりとぐらのおきゃくさま	中川 李枝子//さく 山脇 百合子//え	福音館書店	E /ヤマ/ピンク
5	ぐりとぐらのえんそく	なかがわ りえこ//[著] やまわき ゆりこ//[絵]	福音館書店	E /ヤマ/ピンク
6	としょかねずみ [1]	ダニエル カーク//さく わたなべ てつた//やく	瑞雲舎	E/カク/ピンク
7	アンジェリーナはバレリーナ	キャサリン ホラバード//文 ヘレン クレイグ//絵 おかだ よしえ//訳	講談社	E/クレ/ピンク
8	アンジェリーナはスケーター	キャサリン ホラバード//文 ヘレン クレイグ//絵 おかだ よしえ//訳	講談社	E/クレ/ピンク
9	フレデリック ちょっとかわったのねずみのはなし	レオ=レオニ//作 谷川俊太郎//訳	好学社	E/レオ/ピンク
10	アレクサンダとぜんまいねずみ ともだちをみつけたねずみのはなし	レオ=レオニ//作 谷川俊太郎//訳	好学社	E/レオ/オレンジ
11	ねずみきょう	香山 美子//文 遠藤 てるよ//画	教育画劇	E/エン/ピンク
12	きつねとねずみ	ピアンキ//さく 山田 三郎//え 内田莉莎//やく	福音館書店	E/77/5
13	歯いしゃのチュー先生	ウィリアム スタイグ//ぶんとえ うつみ まお//やく	評論社	E/スタ/ピンク
14	ねずみのおいしゃさま	なかがわ まさふみ//さく やまわき ゆりこ//え	福音館書店	E/ヤマ/ピンク
15	のぼらの村のものがたり	ジル バークレム//作 岸田 衿子//訳 前田 豊司//監修	講談社	K/933/ノ

📖これらの本は図書館で貸出できます。

📖場所など分からない時や、お探しの時は図書館員にお尋ねください。

瀬戸市立図書館

