

ミニ展示 「健康が一番！」図書リスト

展示期間：平成29年11月1日（水）～11月23日（木）

○運動

番号	資料番号	書名情報	著者名	出版者	出版年	請求記号
1	0115489569	10秒リンパストレッチ	加藤/雅俊 著	WAVE出版	2017. 6	492. 7/カ017
2	0115223836	100歳まで元気!寝たきりにならない簡単体操と食事法	アクティブシニア「食と栄養」研究会 監修	池田書店	2014. 11	493. 6/イ014
3	0115249450	1分間血流アップ体操で超健康になる!	富永/喜代 著	アスコム	2014. 12	498. 3/ト014
4	0115173700	ちょっと具合のよくないときの体操	清水/聖志人 監修	日東書院本社	2014. 12	498. 3/ニ014
5	0115314130	図解いくつになっても自分で歩ける!「筋トレ」ウォーキング	能勢/博 著	青春出版社	2015. 12	498. 3/ノ015
6	0115119463	スポーツ科学のプロが教える体の不調を改善するための症状別ウォーキング	湯浅/景元 著	SBクリエイティブ	2014. 5	498. 3/ユ014
7	0114972318	50歳からのボディ改造トレーニング	杉山/ちなみ 監修	世界文化社	2013. 5	780. 7/セ013
8	0114894215	「ゆるトレ」メソッド	森/俊憲 著	PHP研究所	2012. 10	780. 7/テ012
9	0114788961	こころとからだをいやすケアストレッチ	かつもと/あき 著	中央法規出版	2011. 7	781. 4/カ011
10	0115022022	歩くだけで若返る!プールウォーク超入門	高橋/雄介 著	東邦出版	2013. 10	785. 2/タ013

○食生活

番号	資料番号	書名情報	著者名	出版者	出版年	請求記号
11	0115388936	カラダの不調を整えるスパイス白湯	市野/さおり 著	宝島社	2016. 11	498. 3/イ016
12	0115294100	からだの調子を整えるおいしい野菜スープ	金丸/絵里加 著	ナツメ社	2015. 10	498. 5/カ015
13	0115252181	体にいいシニアのためのおそうざい	小田/真規子 著	日本文芸社	2015. 2	596/ホ015
14	0115259111	体を整える常備菜	検見崎/聡美 著	学研パブリッシング	2015. 6	596/ケ015
15	0114977226	100歳までボケない常備菜で10分レシピ	白澤/卓二 著	家の光協会	2013. 6	596/シ013
16	0115166027	簡単みそづくりからはじめるカラダがよろこぶ魔法のこうじレシピ	真藤/舞衣子 著	平凡社	2014. 12	596/シ014
17	0115176992	シニアのラクラク1人分健康ごはん	高城/順子 著	学研パブリッシング	2014. 11	596/タ014
18	0115385437	安心みそ汁365	村上/祥子 著	セブン&アイ出版	2016. 9	596. 2/ム016
19	0115008633	野菜の小鉢100	主婦の友社 編	主婦の友社	2013. 10	596. 3 ^{1/2} /シ013

ミニ展示 「健康が一番！」図書リスト

展示期間：平成29年11月1日（水）～11月23日（木）

番号	資料番号	書名情報	著者名	出版者	出版年	請求記号
20	0114796907	健康豆腐レシピ100	濱田/美里 著	永岡書店	2012. 1	596. 3/ハ012

○生活習慣

番号	資料番号	書名情報	著者名	出版者	出版年	請求記号
21	0115046989	足首を回せば不調が消える	福辻/鋭記 監修	河出書房新社	2013. 11	492. 7/カ013
22	0115186405	疲れを明日に残さないからだリセット	永井/峻 著	自由国民社	2014. 12	492. 7/ナ014
23	0115030421	気づいたら100歳、だがね	ぎんさんの娘4姉妹 著	小学館	2013. 9	498. 3/キ013
24	0115489635	病気にならない21の鉄則	「きょうの健康」番組制作班 編	主婦と生活社	2017. 6	498. 3/キ017
25	0115019085	とことん試しますかんたんキレイ術！	NIKKEIプラス1 編	日本経済新聞出版社	2013. 9	498. 3/ニ013
26	0115128076	65歳から始める健康法	三浦/雄一郎 著	致知出版社	2014. 6	498. 3/ミ014
27	0115127219	50歳からの自分メンテナンス術	横森/理香 著	大和書房	2014. 8	498. 3/ヨ014

○医療・福祉支援コーナーから「食事療法」に関する図書

番号	資料番号	書名情報	著者名	出版者	出版年	請求記号
28	0115451296	不調・病気知らずの体をつくるおくすりごはん	梅崎/和子 著	家の光協会	2017. 2	498. 5/ウ017
29	0115211542	いたわりごはん。		オレンジページ	2015. 4	498. 5/オ015
30	0115473969	だしで健康になる！	空閑/亜紀 著	主婦の友社	2016. 10	498. 5/ク016
31	0115177008	症状別不調のときに食べたいごはん	コウ/静子 著	家の光協会	2014. 10	498. 5/コ014
32	0115012536	つるかめ食堂	ベターホーム協会 編集	ベターホーム出版局	2013. 9	498. 5/ヘ013
33	0115090839	やせる!満腹サラダとヘルシースープ	検見崎/聡美 著	主婦の友インフォス情報社	2014. 5	498. 5/ケ014
34	0114813876	デトックス・ベジフルジュース	庄司/いずみ 著	主婦の友社	2012. 4	596. 7/シ012

このリストは平成29年11月1日現在、鹿児島県立図書館に所蔵している図書の中から選んで作成したものです。（すべて貸出できます。）
また、このリストに掲載されている図書以外にも、テーマに関連する図書があります。どうぞ御利用ください。