

ミニ展示 「健康がイチバン！」 図書リスト

展示期間：令和元年5月1日（水）～令和元年5月31日（金）

【食の健康】

| No. | 資料番号 | 書名 | 著者名 | 出版者 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|------------|------------------------------|----------------|----------------|---------|------------|
| 1 | 0115649295 | ハーブティーブレンド100 | しばた/みか 著 | 山と溪谷社 | 2018.10 | 499.8/ヨ18 |
| 2 | 0115412504 | カンタン!すぐ効く!病気になる「白湯」健康法 | 蓮村/誠 著 | PHP研究所 | 2017.2 | 498.3/ハ17 |
| 3 | 0115275521 | 免疫力を高める子どもの食養生レシピ | 相澤/扶美子 著 | PHPエディタース・グループ | 2015.8 | 498.5/ア15 |
| 4 | 0114965890 | 「コンビニ食・外食」で健康になる方法 | 浅野/まみこ 著 | 草思社 | 2013.2 | 498.5/ア13 |
| 5 | 0115582900 | これは効く!食品力を120%活用する食べもの効果効能事典 | 阿部/芳子 [監修] | 主婦の友社 | 2018.3 | 498.5/ヨ18 |
| 6 | 0115321911 | 江戸の健康食 | 小泉/武夫 著 | 河出書房新社 | 2016.4 | 498.5/ヨ16 |
| 7 | 0115652224 | 男・50代からの糖質制限 | 江部/康二 著 | 東洋経済新報社 | 2018.11 | 498.5/IO18 |
| 8 | 0115601643 | なんだかよくわからない「お腹の不調」はこの食事で治せる! | 江田/証 著 | PHP研究所 | 2017.11 | 498.5/IO17 |
| 9 | 0115460842 | 図解体の不調が消える腸を温める食べ方 | 松生/恒夫 著 | 青春出版社 | 2017.2 | 493.4/ア17 |
| 10 | 0115478752 | Birthday Herb | 朝比奈/千鶴 著 | 朝日新聞出版 | 2017.6 | 499.8/ア17 |
| 11 | 0115276552 | アスリート食レシピ | 鹿屋アスリート食堂 著 | アспект | 2015.6 | 596/カ15 |
| 12 | 0115411571 | おいしく作れる低糖質スイーツ | 小寺/幹成 著 | 文化学園文化出版局 | 2016.12 | 596.6/カ16 |
| 13 | 0115563587 | グルテンフリーのパンとスープ | 上原/まり子 著 | 文化学園文化出版局 | 2017.11 | 596.6/カ17 |
| 14 | 0115543365 | 有元葉子のり、わかめ、ひじき、昆布、もずく | 有元/葉子 著 | 家の光協会 | 2017.12 | 596.3/ア17 |
| 15 | 0115633737 | 大豆ミートのヘルシーレシピ | 坂東/万有子 著 | 河出書房新社 | 2018.9 | 596.3/ハ18 |
| 16 | 0115476061 | 発酵リビングフード | 睦美 著 | キラジェンヌ | 2017.6 | 596.3/ハ17 |
| 17 | 0115359440 | 豆乳がおいしくしてくれる毎日のレシピ | 堤/人美 著 | 文化学園文化出版局 | 2016.7 | 596.3/ツ16 |
| 18 | 0115554008 | 卵やせ | 今野/裕之 監修 | 主婦の友社 | 2018.6 | 596.3/ヨ18 |
| 19 | 0115485419 | やせぐせがつく野菜の常備菜 | 庄司/いずみ 著 | 世界文化社 | 2016.4 | 596.3/ヨ16 |
| 20 | 0115354904 | 毎日食べたい!食物繊維たっぷりのからだにいいパン | 石澤/清美 著 | 主婦の友社 | 2016.7 | 596.6/IO16 |
| 21 | 0115143141 | 女子栄養大学の50からのいたわりレシピ | 女子栄養大学 監修 | KADOKAWA | 2014.9 | 596/カ14 |
| 22 | 0115016990 | からだ思いの家呑み和食 | 小玉/勉 著 | 柴田書店 | 2013.9 | 596/ヨ13 |

【心の健康】

| No. | 資料番号 | 書名 | 著者名 | 出版者 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|------------|--------------|--------------|----------|---------|-------------|
| 23 | 0114827736 | こころの毒出し健康法 | 蓮村/誠 著 | PHP研究所 | 2012.4 | 159/ハ012 |
| 24 | 0115700098 | 気持ちが晴ればうまいく | 大野/裕 著 | 日経サイエンス社 | 2018.12 | 146.8/カ18/2 |
| 25 | 0115511842 | 自分でできる認知行動療法 | 浅岡/雅子 著 | 翔泳社 | 2017.8 | 146.8/ア17 |
| 26 | 0114799869 | 幸せ♡色えんぴつレシピ | 原田/シンジ 作画 | 廣済堂出版 | 2012.2 | 146.8/ハ012 |

| No. | 資料番号 | 書名 | 著者名 | 出版者 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|------------|---------------------------------|----------------|--------|---------|------------|
| 27 | 0115576704 | 困った悩みが消える感情整理法 | 水島/広子 著 | さくら舎 | 2018.1 | 141.6/ミ018 |
| 28 | 0115653453 | 30分でできる不安のセルフコントロール | マシュー・マッケイ 著 | 金剛出版 | 2017.4 | 141.6/マ017 |
| 29 | 0114945009 | 働く20代のメンタルコントロール術 | 田中ウルヴェ京 著 | ずばる舎 | 2013.3 | 146.8/タ013 |
| 30 | 0115518292 | “心のクセ”を変える6つの方法 | 玉川/真里 著 | 大和出版 | 2016.12 | 146.8/タ016 |
| 31 | 0115499030 | イヤな気分をパッと手放す「自分思考」のすすめ | 玉川/真里 著 | 誠文堂新光社 | 2017.8 | 146.8/タ017 |
| 32 | 0115643694 | 心がハトハトなあなたのためのオックスフォード式マインドフルネス | ルビー・ワックス 著 | 双葉社 | 2018.9 | 146.8/タ018 |

【体の健康】

| No. | 資料番号 | 書名 | 著者名 | 出版者 | 出版年 | 請求記号 |
|-----|------------|---------------------------------|------------------|----------------|---------|------------|
| 33 | 0115509408 | コスパ最強健康法43 | 藤田/紘一郎 著 | 三五館 | 2017.10 | 498.3/タ017 |
| 34 | 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/タ014 |
| 35 | 0115498859 | 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 著 | PHPエディターズ・グループ | 2017.9 | 498.3/タ017 |
| 36 | 0115685117 | スタンフォード式疲れない体 | 山田/知生 著 | サンマーク出版 | 2018.5 | 498.3/ヤ018 |
| 37 | 0114840242 | 50歳からの健康寿命をのばすワザ | 松原/英多 著 | メディアファクトリー | 2012.4 | 498.3/マ012 |
| 38 | 0115639833 | 人生100年、自分の足で歩く | かじやま/すみこ 著 | プレジデント社 | 2018.8 | 493.6/カ018 |
| 39 | 0114902109 | 体幹を鍛えれば腰痛は治せる | 佐藤/秀樹 著 | PHPエディターズ・グループ | 2012.11 | 493.6/サ012 |
| 40 | 0114977838 | ロコトレ | 渡會/公治 著 | アスコム | 2013.6 | 493.6/タ013 |
| 41 | 0114887417 | 病気をよせつけない足をつくる | 湯浅/景元 著 | 草思社 | 2012.8 | 498.3/ト012 |
| 42 | 0115709917 | メンタリズム禁煙法 | メンタリストDaiGo 著 | SBクリエイティブ | 2018.10 | 498.3/タ018 |
| 43 | 0115561151 | 「おしり」ストレッチ | 松尾/タカシ 著 | 学研プラス | 2017.9 | 498.3/マ017 |
| 44 | 0115497356 | こわばり女子のカラダほぐし大全 | 日比野/佐和子 監修 | PHPエディターズ・グループ | 2017.1 | 498.3/ヒ017 |
| 45 | 0115648149 | 世界一効率よく若返る!1日5秒骨トレーニング! | 藤澤/孝志郎 著 | ビジネス社 | 2018.7 | 489.3/タ018 |
| 46 | 0115513848 | ずぼらさん、ぐうたらさんでもできる朝1分夜1分軽・楽すとれっち | 吉田/真理子 著 | ベースボール・マガジン社 | 2017.7 | 498.3/タ017 |
| 47 | 0114922347 | 1日3分通勤ストレッチ! | 齊藤/邦秀 著 | 徳間書店 | 2013.1 | 781.4/サ013 |
| 48 | 0115562415 | 正しい体幹トレーニング | 有吉/与志恵 著 | 実業之日本社 | 2017.10 | 780.7/ア017 |
| 49 | 0115522575 | リンパを整えてキレイになるやさしいストレッチ | 原田/優子 監修 | 成美堂出版 | 2016.7 | 781.4/セ016 |
| 50 | 0114976574 | コアストレッチ | 荒川/裕志 著 | 学研パブリッシング | 2013.7 | 781.4/ア013 |

このリストは令和元年5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。