

健康を考える本展

夏の疲れ、たまってしまっていないですか？

毎日スッキリと過ごすために！
病気にならないために！

食事を中心に、運動・ストレッチに関する本も集めました！



展示期間 平成29年9月1日（金）～10月31日（火）

大阪市立島之内図書館



大阪府中央区島之内 2-12-31

06-6211-3645

大阪市立図書館ホームページ <http://www.oml.city.osaka.lg.jp>

島之内図書館のページへはトップページ右側のリンクから…

書名	著者名	出版社	出版年	分類	書誌ID
からだを冷やさない、まいにちのおやつ。:新版	マイナビ/編	マイナビ	2015.8	493.1	0013568689
きょうからスッキリ快腸レシピ(生活実用シリーズ)	渡辺 守/監修	NHK出版	2012.11	493.4	0012611774
味噌、しょうゆ、キムチ植物性乳酸菌で腸内改革-植物性乳酸菌ブームの裏側にある日本人の腸内環境-(主婦の友新書 037)	松生 恒夫/著	主婦の友社	2012.3	493.4	0012447441
いますぐできるロコモ体操-介護に頼らない身体をつくる-	渡會 公治/著	家の光協会	2010.8	493.6	0012120147
100歳まで元気に歩ける体づくり「75のコツ」(NHKきょうの健康)	大江 隆史/監修	主婦と生活社	2013.12	493.6	0012857884
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	0013365870
股関節の痛みをとって、美しくさっそうと歩く-イラスト版-(健康ライブラリー)	平川 和男/監修	講談社	2012.11	494.7	0012634092
新しい生活習慣(健康IQ)を高めて50代から健康体に生まれ変わる!	桐山 秀樹/著	扶桑社	2013.5	498.3	0012745997
石原結實式体温を上げて健康になる!(別冊宝島 1673)	石原 結實/著	宝島社	2010.1	498.3	0011997984
忙しい40代からのゆる筋トレ&食事術-病気にならない!太らない!-(日経BPムック)	日経ヘルス/編	日経BPマーケティング(発売)	2015.12	498.3	0013854095
1日1分の呼吸法-「深く吐く息」で、ストレスに強くなる-	帯津 良一/著	大和書房	2010.12	498.3	0012190328
老いない体のづくり方-1日1分で変わる!-(気になるシリーズ)	仲野 孝明/著	実業之日本社(発売)	2012.11	498.3	0012627532
体に毎日たまる毒をちゃんと抜く技術	矢城 明/著	サンマーク出版	2016.5	498.3	0014090306
カラダの声をきく健康学	北村 昌陽/著	岩波書店	2011.5	498.3	0012301258
「血液たっぷり」で不調をなくす(TJ MOOK)	森下 敬一/監修	宝島社	2016.8	498.3	0014144057
健康男-体にいいこと、全部試しました!-	A.J.ジェイコブズ/著	日経BPマーケティング(発売)	2013.4	498.3	0012706153
肩甲骨はがしストレッチ-首、肩、腰の痛み、体の不調が消える!-	杉田 一寿/監修	マイナビ	2015.9	498.3	0013765188
「これ」だけ意識すればきれいになる。-自律神経美人をつくる126の習慣-	小林 弘幸/著	幻冬舎	2012.3	498.3	0012476198
実年齢より20歳若返る!生活術(PHP文庫 な58-1)	南雲 吉則/著	PHP研究所	2012.3	498.3	0012464501
自律神経を整える「あきらめる」健康法(角川oneテーマ21 C-252)	小林 弘幸/[著]	KADOKAWA(発売)	2013.8	498.3	0012794013
座り方を変えれば、身体の疲れがイッキに取れる!-毎日たった1分で「10歳」若返る魔法のストレッチ-	仲野 孝明/著	学研マーケティング(発売)	2013.9	498.3	0012803056

書名	著者名	出版社	出版年	分類	書誌ID
ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング -図解でよくわかる!	西田 潤子/監修	KADOKAWA	2014.9	498.3	0013198372
蘇活力 -血流をコントロールして弱った身体をよみがえらせる-	南 和友/著	アチーブメント出版	2013.11	498.3	0012842878
体温を上げると健康になる 実践編	齋藤 真嗣/著	サンマーク出版	2010.9	498.3	0012152438
疲れがスーッと消える!超脱力こんにやく体操(講談社の実用BOOK)	畠山 真弥/著	講談社	2012.1	498.3	0012442861
なるだけ医者に頼らず生きるために私が実践している100の習慣	五木 寛之/著	中経出版	2013.4	498.3	0012728188
日本人の命を奪う6つの病気と誰でもすぐできる66の健康法!(角川SSC新書 132)	吉田 たかよし/著	角川グループパブリッシング(発売)	2011.9	498.3	0012364450
脳と体の疲れを取って健康になる決定版ゆる体操 (PHPビジュアル実用BOOKS)	高岡 英夫/著	PHP研究所	2015.9	498.3	0013648194
農家が教えることん健康術 -操体法・自力整体、冷えとり、薬膳、薬草から話題の健康法まで-	農文協/編	農山漁村文化協会	2011.8	498.3	0012357950
パウル・シュミットのドイツ波動健康法 -自分で守る自分のからだ-(bio books)	ヴィンフリート・ジモン/著	ビオ・マガジン	2014.8	498.3	0013124544
引っぱって、ゆるめて疲れのない身体になる方法(見て分かる実用書)	藤本 靖/著	KADOKAWA	2013.1	498.3	0012820206
病気になるしない全身ストレッチ(MAGAZINE HOUSE MOOK)	中野 ジェームズ修一/監修	マガジンハウス	2011.1	498.3	0012367916
病気になるしない「冷えとり」健康法 -温めれば内臓から元気になる-(PHP文庫 L53-1)	進藤 義晴/著	PHP研究所	2013.1	498.3	0012656281
ピンピンコロリ体操 -生涯寝たきりにならないための-	湯浅 景元/著	世界文化社	2012.4	498.3	0012498212
免疫力が上がる生活下がる生活(PHP文庫 あ49-2)	安保 徹/著	PHP研究所	2012.4	498.3	0012492100
免疫力強化大作戦 -病気になるしない!ストレスにつよくなる!	石原 結實/著	PHP研究所	2010.5	498.3	0012072388
ゆるめる力 骨ストレッチ -肩も腰も原因は骨でした!	松村 卓/著	文藝春秋	2015.7	498.3	0013554169
朝1杯のヨーグルトスモージーできれいにやせる! -乳酸菌と酵素のWパワーで代謝がアップ-	新生 暁子/著	青春出版社	2012.4	498.5	0012482078
あなたは半年前に食べたものでできている	村山 彩/著	サンマーク出版	2013.12	498.5	0012852337
医師たちが認めた「玄米」のエビデンス(veggy Books)	渡邊 昌/監修	キラジェンヌ	2015.2	498.5	0013423528
医者いらずの「クスリごはん」-おいしく食べて病気に効く-(PHPビジュアル実用BOOKS)	石原 結實/著	PHP研究所	2011.9	498.5	0012351492
いつもの飲み物にちょい足しするだけ!薬膳ドリンク -温めもデトックスも-	小林 香里/著	河出書房新社	2015.11	498.5	0013877126

書名	著者名	出版社	出版年	分類	書誌ID
カラダを強くする免疫力アップジュース	大越 郷子/著	西東社	2011.8	498.5	0012331034
体にいい食材の便利帳	若宮 寿子/監修	宝島社	2014.6	498.5	0012992136
体にいい食べ物はなぜコロコロと変わるのか(ベスト新書 441)	畑中 三応子/著	ベストセラーズ	2014.6	498.5	0013003009
からだの調子を整えるおいしい野菜スープ -「チョイ足しレシピ」も満載!-	金丸 絵里加/著	ナツメ社	2015.1	498.5	0013793415
かんたん・おいしいチアシードレシピ -健康になる!やせる!美肌になる!-	ダニエラ・シガ/著	マイナビ	2015.7	498.5	0013565747
簡単5分の病気になる朝食ジュース -100歳まで元気!-	白澤 卓二/著	徳間書店	2012.1	498.5	0012444479
菌活で病気の9割は防げる -整腸だけじゃない!知らなかった乳酸菌の力-	辨野 義己/監修	実業之日本社	2014.8	498.5	0013071032
げんきごはん生活 -体においしい食材&レシピ-	卯野 たまご/著	実業之日本社	2014.8	498.5	0013065861
健康長寿の食べ方早死にする食べ方	家森 幸男/著	海竜社	2015.1	498.5	0013789714
麹&野菜で免疫力アップ手づくりジュース(角川SSCムック)	白澤 卓二/医学監修	角川グループパブリッシング(発売)	2012.7	498.5	0012551689
抗疲労食 -毎日の食事が疲れに効く!-	渡辺 恭良/著	丸善出版(発売)	2011.7	498.5	0012332693
心と身体を整える健康ごちそうスープ	五十嵐 豪/著	アチーブメント出版	2012.2	498.5	0012444765
ゴボウ茶若返りダイエット	南雲 吉則/著	朝日新聞出版	2011.12	498.5	0012423279
これを食べれば医者はいらない -日本人のための食養生生活-	若杉 友子/著	祥伝社	2012.5	498.5	0012510857
「砂糖」をやめれば10歳若返る!(ベスト新書 380)	白澤 卓二/著	ベストセラーズ	2012.5	498.5	0012515705
ジャーでかんたんキレイに!デトックスウォーター	田内 しょうこ/著	主婦の友社(発売)	2015.8	498.5	0013551149
ジャーでかんたん!デトックスウォーター -ベスト86レシピ-	藤沢 セリカ/著	河出書房新社	2015.6	498.5	0013542684
ジュースダイエットをはじめよう! -野菜の力でからだの中から美しくなる100+のシンプルレシピ-	クリス・カー/著	JMA・アソシエイツステップワークス事業部	2016.7	498.5	0014123220
<小食・不食・快食>の時代へ -「食のとりわれ」から自由になる方法-(ワニブックス PLUS 新書 145)	はせくら みゆき/著	ワニブックス(発売)	2015.8	498.5	0013649404
食でひらく健康のとびら 2 食べて健康…四季の食材「50」		日本衛生検査所協会	2010.11	498.5	0012233863
スーパーフード事典BEST50 -栄養素、効能、おいしい食べ方がわかる-(実用No.1)	斎藤 耀三/監修	主婦の友社	2016.3	498.5	0014035150

書名	著者名	出版社	出版年	分類	書誌ID
食べるクスリおかゆ	崔 智恩/著	ブロンズ新社	2010.1	498.5	0012170105
知識ゼロからの健康オイル	井上 浩義/著	幻冬舎	2016.11	498.5	0014201807
朝食のとり方で病気になるしない太らないー朝食を見直すだけで血糖値がコントロールできる しっかり食べてもダイエットができるー	金本 郁男/著	文化学園文化出版局	2014.4	498.5	0012964543
ちょっと調子がよくないときのいたわりスープ	今泉 久美/著	河出書房新社	2015.1	498.5	0013405026
毒出し脂肪燃焼ダイエット美腸スープー腸内フローラを活性化させて美肌、美やせを手に入れるー	岡本 羽加/著	主婦の友社	2015.1	498.5	0013721538
乳酸菌生産物質と正しい食生活で健康になる本ーあきらめるのはまだ早い!つらい症状も改善する!ー	生活習慣病と予防医学を考える会/編	日東書院本社	2010.11	498.5	0012187895
はじめてのシニアの健康スムージー	牧野 直子/著	家の光協会	2015.6	498.5	0013523245
「美腸ジュース」ダイエットー夜に飲むから腸がキレイにー	小林 弘幸/著	家の光協会	2012.7	498.5	0012546552
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	0014257495
フルーツ＆野菜のフレッシュジュースーたっぷり酵素で代謝をUP!ー	藤井 香江/著	主婦の友社	2012.7	498.5	0012547437
ベジタブル＆フルーツスムージーー酵素の力で美しくキレイにー	いとう ゆき/著	アспект	2012.8	498.5	0012563758
免疫力を上げる食べ方、暮らし方のコツー100歳まで元気で人生を楽しむ!-(主婦の友生活シリーズ)		主婦の友社	2014.9	498.5	0013160806
もっとトマトで美食同源(集英社文庫 め1-7)	タカコ・半沢・メロジー/著	集英社	2012.9	498.5	0012593043
若杉友子の「一汁一菜」医者いらずの食養生活	若杉 友子/著	主婦と生活社	2013.1	498.5	0012661326
健康診断書の読み方と改善法ー10日で変わる運動と食事法-(エイムック 2817)		＝出版社	2014.3	498.8	0012941898
おいしいノンオイル生活レシピブックー油を使わないからダイエット&健康にズバリ効く!-(FUSOSHA MOOK)	浜内 千波/[著]	扶桑社	2011.6	596	0012311729
おいしい!やわらかレシピーうまかくめない、かむのがつらい人に。からだにやさしいー	河野 雅子/著	永岡書店	2014.11	596	0013357296
おくすり常備薬130ー悩みに合わせて選べるー	大友 育美/著	ワニブックス	2015.9	596	0013752388
奥菌壽子の超かんたん! (極うま)減塩レッスン(PHPビジュアル実用BOOKS)	奥菌 壽子/著	PHP研究所	2012.5	596	0012505619
体に効く!酢をおいしくたっぷり食べるレシピー血液サラサラ、疲労回復、ダイエットに!-(Healthy recipe)	落合 敏/監修	成美堂出版	2004.6	596	0010773027
からだ想いのおいしいスープー出す、温める、めぐらせるー	石澤 清美/著	学研プラス	2015.11	596	0013808083

書名	著者名	出版社	出版年	分類	書誌ID
せんぼ東京高輪病院日本一の減る塩定食 -500Kcal 台だからヘルシー!-	足立 香代子/著	ワニブックス	2013.1	596	0012811161
認知症を防ぐ!えごま油レシピ -1日スプーン1杯で頭 がスッキリ!うつ病も撃退!-	市瀬 悦子/著	ワニブックス	2015.9	596	0013654736
病気にならない夜9時からの粗食ごはん 献立レシピ	幕内 秀夫/著	青春出版社	2015.8	596	0013566572
ミツカン社員のお酢レシピ -毎日大さじ1杯のお酢で、 おいしく健康生活-	ミツカン/監修	幻冬舎	2012.5	596	0012525446
おくすり味噌汁114	大友 育美/著	ワニブックス	2015.2	596.2	0013414029
日本の食卓 -今だから伝えたい旬の献立帖- 秋	幕内 秀夫/著	アスペクト	2012.1	596.2	0012596834
日本の食卓 -今だから伝えたい旬の献立帖- 夏	幕内 秀夫/著	アスペクト	2013.8	596.2	0012774892
桜沢里真のマクロビオティックの基本食	松本 光司/監修	主婦と生活社	2005.9	596.3	0011052214
四季の野菜と玄米でつくるスッキリ美腸ごはん	山口 眞利枝/著	学陽書房	2014.7	596.3	0013024740
旬をおいしく!やさい流	朝日新聞社/編	朝日新聞出版	2013.9	596.3	0012806407
女子栄養大学の雑穀レシピ -炭水化物は太らない!-	柴田 真希/著	PHP研究所	2013.2	596.3	0012663419
TAKANOのフルーツ朝ごはん -カラダがよろこぶおい しいレシピ-	新宿高野/著	永岡書店	2015.1	596.3	0013819396
デトックス・ベジBESTレシピ -野菜でデトックス&ダイ エット-	庄司 いずみ/著	主婦の友社	2015.8	596.3	0013555980
脳をすこやかにする薬草料理	横平 義春/著	風媒社	2007.1	596.3	0011513380
免疫力をアップさせる野菜のおかず -111レシピ-	中村 美穂/著	日東書院本社	2012.1	596.3	0012610153
野菜ごはん -野菜と玄米でおいしく、健康に-	月森 紀子/著	文化出版局	2007.3	596.3	0011377938
朝つめるだけ玄米と野菜の「ゆるマクロビ」弁当	中島 子嶺麻/著	家の光協会	2014.1	596.4	0013247519
デトックス・ベジべんとう -500kcal-	庄司 いずみ/著	主婦の友社	2013.3	596.4	0012672678
ココナッツオイルのヘルシーおやつ -子どもから大人 まで-	荻野 みどり/著	講談社	2015.1	596.6	0013787756
心も体もゆるむ焼き菓子 -マクロビ、ビーガン、ロー フードのいいとこどり-	秋葉 美和/著	文化学園文化出版局	2013.12	596.6	0012846230
永谷園生姜部のしょうがスイーツ -ポカポカ、おいし い、こころも元気!-	永谷園生姜部/監修	日東書院本社	2011.12	596.6	0012408122

書名	著者名	出版社	出版年	分類	書誌ID
野菜パワーたっぷりのベジスイーツ -ダイエットしたい方や、野菜嫌いの方にも効果的!-	浜内 千波/著	誠文堂新光社	2013.3	596.6	0012697132
からだの中から若返るグリーンスムージー健康法 -やせる、疲れをとる、酸化・糖化をふせぐ。-	仲里 園子/著	PHP研究所	2012.2	596.7	0012454264
デトックス・ベジフルジュース -いらないものを出して肌も体もキレイ!-	庄司 いずみ/著	主婦の友社	2012.4	596.7	0012485232
あべこべ1分間体操 -肩コリ・腰痛・首コリがスッキリ解消!-	北洞 誠一/著	大和出版	2012.1	781	0012608226
体ほぐしメソッド -「体幹」「肩」「股関節」の動きがよくなれば、いいこといっぱい!-(B.B.MOOK 1197)	岡田 隆/著・監修	ベースボール・マガジン社	2015.5	781	0013527761
「きくち体操」CDブック -座ったままで体の不調が消える!-	菊池 和子/著	青春出版社	2012.5	781	0012506443
症状別みんなのストレッチ -「痛い」「つらい」がすっきり!-	宮地 元彦/著	小学館	2012.9	781	0012586495
100歳まで動ける「おはよう」あとのしゃっきり体操	中野 ジェームズ修一/著	ポプラ社	2016.4	781	0014076038
病気になるない背筋と腹筋の鍛え方 -健康で老けない体をつくるらくらくトレーニング-	久野 譜也/著	PHP研究所	2014.1	781	0012863266
ウォーキングから始める50歳からのフルマラソン	金 哲彦/著	講談社	2012.11	782	0012638828
金哲彦のウォーキング&スローラン -みるみるカラダが変わる4ステップ-	金 哲彦/著	高橋書店	2010.5	782	0012068021
ゼロから始めるマラソン&ジョギング入門 -「いつかはフルマラソン!」にまで対応-	谷川 真理/監修	KADOKAWA	2014.9	782	0013192487