

夏バテ解消特集 展示リスト

展示期間：2023年8月1日（火）～8月31日（木） 予定



| | 書名等 | 展示終了後 配置場所 | 請求記号 |
|----|---|---------------|-------------|
| 1 | 人体完全ガイド：健康が維持されるしくみと、病気の原因がよくわかる! / --ニュートンプレス 2018/5 | 秋田開架 | 491.1:N68 |
| 2 | 人体の取扱説明書：体のしくみと取り扱い方がよくわかる! / --ニュートンプレス 2020/12 | 秋田開架 | 491.1:N68 |
| 3 | Q&Aですらすらわかる体内時計健康法：時間栄養学・時間運動学・時間睡眠学から解く健康 / 田原優, 柴田重信著--杏林書院 2017/12 | 秋田開架 | 491.3:Ta19 |
| 4 | 体温の「なぜ?」がわかる生理学：からだで感じる・考える・理解する / 永島計編著--杏林書院 2021/4 | 秋田開架 | 491.361:N22 |
| 5 | 「特集」食欲と嗜好のサイエンス / 佐々木努企画--羊土社 2017/4 | 秋田開架 | 491.37:Sa75 |
| 6 | ホルモンのはたらきパーフェクトガイド：とことん解説人体と健康ビジュアル / キャサリン・ウィットロック, ニコラ・テンプル著/関谷冬華訳--日経ナショナルジオグラ | 秋田開架 | 491.457:W68 |
| 7 | やせる科学：この1冊で、健康な体が手に入る! / --ニュートンプレス 2020/10 | 秋田開架 | 493.125:N68 |
| 8 | 心療内科医が教える疲れとストレスからの回復ごはん / 姫野友美著--大和書房 2019/12 | 秋田開架 | 495:H59 |
| 9 | も～っとずばらヨガ：自律神経どこでもリセット! / 崎田ミナ著--飛鳥新社 2018/7 | 秋田開架 | 498.34:Sa42 |
| 10 | ずばらヨガ：自律神経どこでもリセット! / 崎田ミナ著--飛鳥新社 2017/1 | 秋田開架 | 498.34:Sa42 |
| 11 | 脳の働きをまもるウォーキングのすすめ / 宮下充正著--杏林書院 2019/1 | 秋田開架 | 498.35:Mi83 |
| 12 | 不眠の悩みを解消する本：満足のいく眠りのための正しい方法 / 三島和夫著--法研 2015/2 | 秋田開架 | 498.36:Mi53 |
| 13 | スタンフォード式最高の睡眠 / 西野精治著--サンマーク出版 2017/3 | 秋田開架 | 498.36:N85 |
| 14 | あなたの人生を変える睡眠の法則：朝昼夕3つのことを心がければOK! / 菅原洋平著--自由国民社 2012/9 | 秋田開架 | 498.36:Su28 |
| 15 | 働くあなたの快眠地図 / 角谷リョウ著--フォレスト出版 2022/4 | 秋田開架 | 498.36:Su67 |
| 16 | 睡眠こそ最強の解決策である / マシュー・ウォーカー著/桜田直美訳--SBクリエイティブ 2018/5 | 秋田開架 | 498.36:W36 |
| 17 | 図解ストレス解消大全：科学的に不安・イライラを消すテクニック100個集めました / 堀田秀吾著--SBクリエイティブ 2020/10 | 秋田開架 | 498.39:H96 |
| 18 | 精神科医が教えるストレスフリー超大全：人生のあらゆる「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリスト / 樺沢紫苑著--ダイヤモンド社 2020/7 | 秋田開架 | 498.39:Ka11 |
| 19 | 栄養がわかる体によく効く食材事典：最新決定版 / 廣田孝子監修--学研プラス 2016/12 | 秋田開架 | 498.5:H74 |
| 20 | からだにうれしい野菜の便利帳 / 板木利隆監修--高橋書店 2008/4- | 秋田開架 | 498.5:I86 |
| 21 | その調理、まだまだ9割の栄養捨ててます! / 東京慈恵会医科大学附属病院栄養部監修--世界文化社 2019/3 | 秋田開架 | 498.5:To46 |
| 22 | 「健康食品」のことがよくわかる本 / 畝山智香子著--日本評論社 2016/1 | 秋田開架 | 498.5:U75 |
| 23 | 食品の科学知識：毎日の食生活に役立つ、気になる情報が満載 / --ニュートンプレス 2021/1 | 秋田開架 | 498.51:N68 |
| 24 | 食品のかがかく：知っておきたい!食と栄養の正しい知識 / --ニュートンプレス 2018/12 | 秋田開架 | 498.51:N68 |

| | 書名等 | 展示終了後 配置場所 | 請求記号 |
|----|--|---------------|--------------|
| 25 | 食品の科学知識：身近な飲食物から栄養素・サプリメントまで / --ニュートンプレス 2014/2 | 秋田開架 | 498.51:N68 |
| 26 | 機能性野菜の教科書：野菜の栄養素と健康効果・品種・栽培方法・レシピ / 中野明正編著/渡辺和彦 [ほか] 共著--誠文堂新光社 2020/4 | 秋田開架 | 498.52:N39 |
| 27 | 機能性野菜の科学：健康維持・病気予防に働く野菜の力 / 佐竹元吉編著--日刊工業新聞社 2016/5 | 秋田開架 | 498.52:Sa83 |
| 28 | からだに効く!野菜の新図鑑：機能性表示食品対応版 / 野菜の新図鑑編集部編--宝島社 2015/8 | 秋田開架 | 498.52:Y61 |
| 29 | 味噌をまいにち使って健康になる / 渡邊敦光著--キクロス出版, 星雲社 (発売) 2017/12 | 秋田開架 | 498.58:W46 |
| 30 | タニタ式カラダのひみつ / 池田義雄著--三笠書房 2012/1 | 秋田開架 | 498.583:I32 |
| 31 | ちょっと不調を感じたときのスープとドリンク：冷え、疲れ、痛みがやわらぐ続けられるいたわりレシピ / 石澤清美著--誠文堂新光社 2018/12 | 秋田開架 | 498.583:I84 |
| 32 | 免疫は発酵食品でぐんぐんあがる：コロナ、インフルに負けない自己免疫力のつけ方 / 金城実, 作間由美子著--プレジデント社 2021/3 | 秋田開架 | 498.583:Ki44 |
| 33 | 医者が考案した「長生きみそ汁」 / 小林弘幸著--アスコム 2018/7 | 秋田開架 | 498.583:Ko12 |
| 34 | サプリメント・機能性食品の科学 / 近藤和雄, 佐竹元吉著--日刊工業新聞社 2014/3 | 秋田開架 | 498.583:Ko73 |
| 35 | NHK出版からだのための食材大全 / NHK出版編--NHK出版 2018/11 | 秋田開架 | 498.583:N71 |
| 36 | 疲れやすい人の食事いつも元気な人の食事 / 柴崎真木 [著]--クロスメディア・パブリッシング, インプレス (発売) 2016/10 | 秋田開架 | 498.583:Sh17 |
| 37 | 成功の食事法：脳神経外科医の自分を劇的に変える食欲マネジメント / 菅原道仁著--ポプラ社 2017/2 | 秋田開架 | 498.583:Su28 |
| 38 | からだに効く和の薬膳便利帳：症状別食材別 / 武鈴子著--家の光協会 2012/12 | 秋田開架 | 498.583:Ta58 |
| 39 | 野菜別からだに効く作り置き薬膳 / 武鈴子監修--家の光協会 2017/1 | 秋田開架 | 498.583:Ta58 |
| 40 | お豆腐×お野菜でつくる美人薬膳ごはん / 谷口ももよ著--キラジェンヌ 2018/4 | 秋田開架 | 498.583:Ta87 |
| 41 | 旬の野菜の栄養事典：春夏秋冬おいしいクスリ：旬がいちばん、体がよるこぶ。毎日、店頭に並ぶ色とりどりの野菜。おいしく、健やかな日々を送るあなたのために、野菜を | 秋田開架 | 498.583:Y86 |
| 42 | ココロとカラダに効くハーブ便利帳 / 真木文絵著--NHK出版 2017/11 | 秋田開架 | 499.87:Ma34 |
| 43 | アロマセラピーの教科書：いちばん詳しく、わかりやすい! / 和田文緒著--新星出版社 2008/9 | 秋田開架 | 499.87:W12 |
| 44 | 発酵はおいしい!：イラストで読む世界の発酵食品 / ferment books, おのみさ著--パイインターナショナル 2019/12 | 秋田開架 | 588.51:F21 |
| 45 | すべてがわかる!「発酵食品」事典：基礎知識や解説はもちろん、レシピからお取り寄せまで / 小泉武夫, 金内誠, 館野真知子監修--世界文化社 2013/6 | 秋田開架 | 588.51:Ko38 |
| 46 | 日本の伝統：発酵の科学：微生物が生み出す「旨さ」の秘密 / 中島春紫著--講談社 2018/1 | 秋田開架 | 588.51:N34 |
| 47 | みその教科書：奇跡の発酵調味料 / 岩木みさき著--エクスナレッジ 2020/2 | 秋田開架 | 588.6:I93 |
| 48 | つくりたくなるおいしい朝ごはん。 / フルタニマサエ著--成美堂出版 2008/3 | 秋田開架 | 596:F94 |
| 49 | みそ汁はおかずです / 瀬尾幸子著--学研プラス 2017/10 | 秋田開架 | 596.21:Se76 |
| 50 | 農家が教える産地のイチおし旬レシピ：野菜たっぷり160品! / 農山漁村文化協会編--農山漁村文化協会 2015/6 | 秋田開架 | 596.3:N97 |
| 51 | ナットウーマン。：納豆に恋して、キレイになる「発酵美人」レシピ63 / 園山真希絵著--光文社 2012/4 | 秋田開架 | 596.37:So44 |
| 52 | 発酵おやつ / 山田奈美著--グラフィック社 2018/10 | 秋田開架 | 596.65:Y19 |

| 書名等 | | 展示終了後 配置場所 | 請求記号 |
|-----|--|---------------|------------|
| 53 | 新・野菜の便利帳, 健康編 / --高橋書店 2016/3 | 秋田開架 | 626:Sh69 |
| 54 | 新・野菜の便利帳, おいしい編 / --高橋書店 2016/3 | 秋田開架 | 626:Sh69 |
| 55 | 自然治癒はハチミツから : ハニー・フルクトースの実力 / 崎谷博征, 有馬ようこ著--鈺脈社 2019/9 | 秋田開架 | 646.9:Sa42 |