



食事・運動・睡眠でできる!
夏バテ
解消特集

夏バテ解消には?
夏バテ解消には、食生活・運動のバランスが重要。栄養バランスの取れた食事と、十分な睡眠を確保し、元気を回復させよう!

body
体温がなぜかわかる生理学
temperature

みその教科書

Newton 2.0
やせる科学

美人薬膳ごはん

成功の食事法

カニタのカラダのみみつ

科学の

スタンフォード式最高の睡眠

木曾使った健康にな

すぼらヨガ

野菜の新図鑑

睡眠こそ最強の解決策である

回復ごはん

からだに効く和の薬膳便利帳

Newton
人体完全ガイド

疲れやすい人の食事

元気な人の食事

Health vs. Unhealthy Eating

みんな借りてぐすよ

秋田キャンパス図書館1階
カウンター前に展示中!