

# 知りたい！「暖かく過ごすコツ」

健やか生活応援コーナーでは、話題のテーマや季節に合わせてミニ展示を行っています。

第12回のテーマは、「暖かく過ごすコツ」です。

寒～い冬がやってきました。冷え性の方には辛いこの時期、インフルエンザが流行したり、風邪をひいたりしがちです。温かい食べもの、暖かい服など、生活を工夫して乗り切りたいですね。

そこで今回は、暖かく過ごすコツについての本50冊を集めた展示を行います。



**期間：平成28年12月20日（火）～平成29年2月19日（日）**

## 冷え性対策

・『しょうがで体温を1度あげる やせる。元気になる。しょうが生活のすすめ』 石原新菜／著 主婦の友社 (2016.10)

請求記号：4985 / I 78 / 2

資料番号：1109657328

・『女性のためのもっとちゃんと「冷えとり」生活』 進藤義晴／著 PHP研究所 (2012.9)

請求記号：4985 / S 85

資料番号：1108824838

・『冷えとり薬膳レシピ 身近な食材で、手軽に体ぽかぽか！』 新開ミヤ子／著 河出書房新社 (2012.10)

請求記号：4985 / S 14 / 2

資料番号：1108499524

## ほかほか鍋もの

・『毎日食べたくなる絶品鍋』 大庭英子／著 成美堂出版 (2015.11)

請求記号：5960 / O30 / 9

資料番号：1109301117

・『1日分の野菜がとれる「元気なべ」』 堤人美／〔料理〕 主婦の友社 (2014.11)

請求記号：5963 / T 37 / 2

資料番号：1109065654

・『いちばんやさしい基本の鍋レシピ』 講談社／編・刊 (2014.10)

請求記号：5960 / K 27 / 11

資料番号：1108938323

・『絶対食べたい！ごちそう鍋レシピ74』 夏梅美智子／監修 朝日新聞出版 (2014.10)

請求記号：5960 / N 41 / 7

資料番号：1108920685

## ぽかぽかスープ

・『具たくさんでおいしい食べるスープ ずっと作りたい決定版レシピ』 枝元なほみ／著 世界文化社 (2016.3)

請求記号 : 5960 / E 15

資料番号 : 1109448678

・『そうざいスープ 具たくさんで体も心も満たす、和洋中のおいしいスープ85』 ワタナベマキ／著 主婦と生活社 (2015.12)

請求記号 : 5963 / W 8 / 3

資料番号 : 1109370930

・『からだ想いのおいしいスープ 出す、温める、めぐらせる、からだすっきりデトックススープ98品』 石澤清美／著 学研プラス (2015.11)

請求記号 : 5963 / I 20 / 7

資料番号 : 1109325959

## あったか編みもの

・『たくさん編めるかぎ針編みBOOK あたたかくてかわいい87のニット』 成美堂出版編集部／編 成美堂出版 (2015.10)

請求記号 : 5943 / S 18 / 2

資料番号 : 1109274256

・『毛糸のほっこりあったかざぶとん かぎ針で編む華やかな花座&円座&角座』 アップルミンツ (2014.10)

請求記号 : 5943 / A 6 / 6

資料番号 : 1109013480

・『あったかかわいい手編みのざぶとん』 主婦と生活社 (2014.8)

請求記号 : 5943 / S 19 / 2

資料番号 : 1108862549

・『見せたくなるほどかわいい手編みのくつした』 日本文芸社／編・刊 (2016.11)

請求記号 : 5943 / N 12

資料番号 : 1109687390

・『輪針1本で左右同時にできる手編みのくつ下』 大内いづみ／著 家の光協会 (2015.11)

請求記号 : 5943 / O 9 / 2

資料番号 : 1109360899

リストには一部を掲載しています。

他にもいろんな本をご用意してありますので、どうぞご来館ください。



平成28年12月20日発行

編集・作成 : 香川県立図書館資料課「健やか生活応援コーナー」担当