

「知りたい！食事・運動でできる夏の体調管理」

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、体の疲れが抜けにくく、食欲がわかなくなったり、冷房の影響により、体調を崩しやすくなります。

そこで、今回は、元気に暑い夏を乗り切るため、体のバランスを整えたり、体を温める効果のある薬膳料理の本やタンパク質を含む食材を使った料理の本、体をほぐすストレッチ、体操の本など、50冊を展示・貸出しします。

期間：令和4年6月28日（火）～8月28日（日）



薬膳料理の本

- ・『からだ整う薬膳サラダごはん』

植木 もも子／著 新星出版社 (2021.10)

請求記号：5963／U17／3

資料番号：1110580519

- ・『疲れた日のスープ 頑張る日のスープ いつもの食材で作れる薬膳レシピ』

山田 奈美／著 文化学園文化出版局 (2019.5)

請求記号：5960／Y58

資料番号：1110160726

- ・『医者がすすめる薬膳ひとり鍋』

主婦の友社／編集・発行 (2019.11)

請求記号：4985／S86／36

資料番号：1110243357

- ・『血めぐり薬膳』

山田 奈美／著 文化学園文化出版局 (2019.5)

請求記号：4985／S204

資料番号：1109883262

- ・『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)

請求記号：4985／T79／3

資料番号：1109633931

タンパク質を含む料理のレシピ本

- ・『全部レンチン!たんぱく質の作り置き&ラク早おかず 218』

食のスタジオ／編集 新星出版社 (2022. 2)

請求記号 : 5960 / S82 / 12

資料番号 : 1110668256

- ・『長生きごはん 健康寿命をのばす, 健康レシピ 104』

ゆうゆう編集部／編 主婦の友社 (2016. 5)

請求記号 : 5960 / S1 / 26

資料番号 : 1109493203

- ・『糖質オフの蒸し料理レシピ 健康!若返る!』

栗原 毅／監修, 岩崎 啓子／料理 河出書房新社 (2018. 10)

請求記号 : 5960 / K159

資料番号 : 1110011184

- ・『糖質オフの夏ごはん』

金丸 絵里加／著 宝島社 (2017. 7)

請求記号 : 5960 / K127 / 4

資料番号 : 1109821387



ストレッチ・体操の本

- ・『1分間筋トレ&ストレッチプラス+』

余暇問題研究所／著 ミネルヴァ書房 (2020. 3)

請求記号 : 4983 / Y68 / 1-4

資料番号 : 1110304191

- ・『ゆ〜っくり座って健康に!60歳からはじめるエキセントリック体操』

稲見 崇孝, 桂 良寛／著 東洋館出版社 (2022. 1)

請求記号 : 4983 / 18

資料番号 : 1110680368

- ・『疲労回復ストレッチ』小林 邦之／監修 成美堂出版 (2019. 3)

請求記号 : 4983 / K146

資料番号 : 1110052279

リストには一部を掲載しています。
他にもいろいろな本がありますので、
どうぞご来館ください。

令和4年6月作成

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