

「知りたい！ 冬太り・冷え etc.解消レシピ」

冬の寒い時期は、家で過ごす時間が増えて、運動不足から太ってしまったり、体が冷えて体調が悪くなったりすることがありますね。

そこで、今回は無理なく健康的に痩せられる料理の本や体を温める効果のある料理の本など、約 50 冊を展示・貸出します。

期間：令和5年12月5日（火）～2月4日（日）

高たんぱく・低カロリー、糖質オフの食事の本

・『瞬食オートミールダイエット ずばらに健康、やせ体質!』

松田 リエ／著 西東社 (2023.4)

請求記号：4985/M132/3

資料番号：1110823539

・『鶏むねダイエット最強たんぱく質レシピ 150』

エダジュン／著 主婦と生活社 (2022.8)

請求記号：5963/E6/5

資料番号：1110716220

・『お医者さんが薦める痩せ脳をつくる糖質オフレシピ』

大塚 亮／著 三空出版 (2022.6)

請求記号：5960/074

資料番号：1110639273



糖質オフのおやつの本

・『糖質オフのやさしいお菓子 すべて糖質 15g 以下のおいしいレシピ』

本間 節子／著 ワン・パブリッシング (2022.12)

請求記号：5966/H14/6

資料番号：1110773478

・『太らない!糖質オフのパン ピザ お菓子』

主婦の友社／編集・発行 (2020.1)

請求記号：5966/S23/7

資料番号：1110265889

体を温める食事の本

- ・『一年中冷え知らずごはん お医者さんが教えてくれた』
ワタナベ マキ／著 KADOKAWA (2022.12)
請求記号：5960/W17/17 資料番号：1110780960
- ・『小鍋仕立ての絶品鍋 いただきます 66品』
小林 まさみ／著 成美堂出版 (2022.11)
請求記号：5960/K100/6 資料番号：1110749866
- ・『「からだ温め」万能だれで免疫力アップごはん』
藤井 恵／著 主婦と生活社 (2021.10)
請求記号：5960/F21/15 資料番号：1110580493



体の調子を整える食事の本

- ・『まいにち臓活おかゆ』
尹 生花／著 Begin (2023.2)
請求記号：5963/I50 資料番号：1110789912
- ・『缶詰ひとつで養生ごはん』
久保 奈穂実／著 学研プラス (2022.9)
請求記号：4985/K201 資料番号：1110729967
- ・『からだと心を整える食薬スープ』
大久保 愛／著／著 PHP エディターズ・グループ (2022.8)
請求記号：4985/078/3 資料番号：1110723630

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

令和5年12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