

プチ不調改善プラン

♡こころとからだがよるこぶ本♡

(請求番号:無印はフォーラム、北はアートフォーラムあざみ野、南はフォーラム南太田所蔵です。どの本も3館で貸し出しできます。)

☆食べて健康、料理編

2018年12月

書名	著・編者	出版社	出版年	請求番号
太らない疲れない老けない大人女子の食事術 食べ物は明日の私を強くする	松村和夏	主婦の友社	2018	C316フ
やせるおやつ 小麦粉、白砂糖、卵、乳製品を使わない56のレシピ	木下あおい	ワニブックス	2018	D1432ヤ
まいあさスムージー	検見崎聡美	世界文化社	2018	D1433マ (北)
旬野菜の発酵ごはん	円居	静岡新聞社	2018	D143シ
血めぐり薬膳 からだがぼかぼか温まり冷え・肥満・老化・婦人科トラブルを改善	坂井美穂	エイアンドエフ	2017	C316チ (北)
季節のからだを整えるおやこの薬膳ごはん	山田奈美	クレヨンハウス	2017	C316キ (北)
メディカルハーブティーのすすめ 忙しい毎日の不調をケアする	enherb/監修	イカロス出版	2017	C316メ (北)
かんたん！美味しい！旬の食材で作る養生レシピ	はらゆうこ	マガジンランド	2017	C316カ (南)
女性のための養生ごはん 食べて元気になる韓方の知恵	青山有紀	マイナビ出版	2017	C316ジ
おくすり飯114 1人分だけ、すぐ作れる	大友育美	ワニブックス	2017	C316オ (南)
魔法のように効くスープ からだに！暮らしにも！！	牧野直子	新星出版社	2017	D143マ
雑穀をおいしく食べるRECIPE BOOK	田中雅子/監修	朝日新聞出版	2017	D143ザ (北)
からだに効く和の薬膳便利帳 症状別食材別	武鈴子	家の光協会	2012	C316カ (南)

☆からだ晴れ晴れ、フィットネス編

も〜っとずぼらヨガ 自律神経どこでもリセット！	崎田ミナ	飛鳥新社	2018	C313モ (南)
からだが硬い人のヨガ ほぐしエクササイズで憧れのヨガのポーズがとれるようになる	RIE/監修	マイナビ出版	2018	C313カ
新しいピラティスの教科書	石部美樹	池田書店	2018	C313ア
ゆるスクワットの教科書 今ある不調をなくす	小山勝弘/監修	池田書店	2018	C313ユ
こころとカラダが変わるYoga	ホットヨガスタジオLAVA/監修	池田書店	2018	C313コ (北)
一日の体調を整える朝のヨガ	サントーシマ香	大和書房	2018	C313イ
自律神経を整える「1日30秒」トレーニング 人生が楽になるセル・エクササイズ	小林弘幸	イースト・プレス	2018	C313ジ (北)
ウォーキングだけで老けない体をつくる 走らなくても大丈夫！	満尾正	宝島社	2017	C313ウ
朝1分夜1分軽・楽すとれっち ずぼらさん、ぐうたらさんでもできる	吉田真理子	ベースボール・マガジン社	2017	C313ア (北)
体のコリがすべて消える究極のストレッチ	中村格子	日経BP社	2017	C313カ
腹筋を美しく見せる！女子の体幹トレーニング	MAYUMI/監修	成美堂出版	2017	C313フ
ながら筋膜リリース いつでも！どこでも！超カンタンカラダ快調メソッド	のぐち径大	あさ出版	2017	C313ナ

☆ 自分でできる手当編

書名	著・編者	出版社	出版年	請求番号
大人女子のためのココロとカラダがよるこぶアロマテラピー	—	パイインターナショナル	2018	C313オ(北)
医師が教えるアロマ&ハーブセラピー 心と体の不調を精油&ハーブでセルフケア	橋口玲子/監修	マイナビ出版	2018	C313イ
ずぼら瞑想	川野泰周	幻冬舎	2018	C313ズ
深い疲れをとる自律神経トリートメント	船水隆広	主婦の友社	2018	C313フ
自分で治す冷え症	田中美津	マガジンハウス	2017	C313ジ(南)
やせる、不調が消える読む冷えとり 女子の体の悩みは、あたためれば解消	石原新菜/監修	主婦の友社	2017	C313ヤ(北)
おとな女子のセルフ健康診断	内山明好/監修	G. B.	2017	C313オ
脳と体がよみがえる！リズム深呼吸	北一郎	山と溪谷社	2017	C313ノ(南)
男の更年期 お医者さんに行く前に読む本	柏瀬宏隆 岩本晃明	日東書院本社	2006	C26オ

☆ 気分を上げる、おしゃれ編

ふだんの服で大人のおしゃれ プチプラを上手に取り入れて	福田栄華/監修	朝日新聞出版	2017	D131フ(南)
色を楽しむ大人のおしゃれ	堀川波	マイナビ出版	2017	D131イ(北)
ぽっちゃり女子のファッションbook 太めさんがかわいく見える、スタイリストのマル秘スゴ技！！	大瀧彩乃	主婦と生活社	2017	D131ポ
「なりたい私」になるクローゼットのつくり方	しぎはらひろ子	宝島社	2017	D131ナ(北)
オヤジの着こなしルール 悩みをアジに変える	本江浩二	世界文化社	2018	D131オ
ずっと美しい人のマイ・スタイル 50人50様のエレガンス！	—	集英社	2016	D131ズ(南)
美人だけが知っている似合う服の原則 肌質×瞳の色で即・診断！	矢吹朋子	主婦の友社	2016	D131ビ
グレイヘアという選択 ムリせず自然に美しく	主婦の友社/編	主婦の友社	2018	D16グ
どんな顔立ちでも、ハツとするほどキレイになる 自分の顔を引き立てる本当に役立つメイクテクニック	新里沙智子	インプレス	2018	D16ド
おしゃれショートネイル ナチュラル&カジュアルな大人服に似合う	—	エフジー武蔵	2013	D131オ
レディのたしなみJewelry Lesson もっとジュエリーが好きになる、素敵なジュエリーコーディネート	青山櫻	清流出版	2013	D131(北)

☆ 心が明るくなる、かんたん手仕事編

アルファベット刺しゅう図案集	—	主婦と生活社	2018	D133ア(南)
どれもかんたんおしゃれなこものとアクセサリー	いしかわまりこ/作品制作	小学館	2018	D133ド
一番わかりやすいあみぐるみの教科書 かわいくて運がよくなるモチーフがいっぱい	いちかわみゆき	講談社	2018	D133イ(南)
ワイヤークラフトでつくる大人かわいいアクセサリー 原寸型紙ではじめてでもできる30作品	栗原身和子	誠文堂新光社	2018	D133フ(南)
ざっくり編みたいチャンキーニット 超極太糸だから、はじめてさんでもらくらく編める！	寺西恵里子	主婦と生活社	2017	D133ザ
大人のカルトナージュ トワルド・ジュイで楽しむ豊かな毎日	永島聡美	日本ヴォーグ社	2017	D133オ
基本がいちばんよくわかる刺しゅうのれんしゅう帳	寺西恵里子	主婦の友社	2017	D133キ
いちばんわかりやすいビーズ教室 写真とイラストで詳しく解説	—	ブティック社	2017	D133イ