

# こころとからだがよろこぶ本

## ～自分を愛し、ケアする～



(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、幸せに、健康に

2021年12月

書名	著・編者	出版社	出版年	請求番号
ストレス脱出レシピ 心療内科医に教わる「ごはん術」	姫野友美 監修	主婦の友社	2021	C316ス(北)
うつぬけの「頑張らない」ごはん 疲れた心と身体をラクにする	功刀浩 監修	ナツメ社	2021	C316ウ(南)
20歳若返る食物繊維 免疫力がアップする！健康革命	小林弘幸	朝日新聞出版	2021	C316ニ(南)
イタリア薬膳ごはん 体の不調とおさらばできる	中村浩子	講談社	2020	C316イ(北)
ゆる菌活 発酵食品を手作りしたら人生が変わった！	おのみさ	パイインターナショナル	2020	C316ユ
症状別身近な食材で不調を改善はじめての薬膳ごはん	武鈴子	家の光協会	2020	C316シ(南)
40代からはじめる「腸活×菌活」完全マニュアル	田和璃佳	徳間書店	2020	C316ヨ(北)
心療内科医が教える疲れとストレスからの回復ごはん	姫野友美	大和書房	2019	C316シ
体に効く！アーユルヴェーダ・カフェ インドの医食同源にもとづく、お手軽レシピ	上馬場和夫	主婦の友社	2019	C316カ(北)
薬膳 季節の食材80×いたわりレシピ×基礎知識	ちづかみゆき	翔泳社	2019	C316ヤ
千葉大学病院の薬膳ごはん	並木隆雄・岡部栄	マイナビ出版	2019	C316チ(北)
薬膳のつくりおき 気になる不調と悩みを改善	植木もも子	家の光協会	2019	C316ヤ
更年期からのコレステロールを下げる毎日ごはん	田中明 病態監修	女子栄養大学出版部	2018	C316コ
高血圧を予防する減塩なのにおいしいレシピ	氏家弘 監修	マイナビ出版	2018	C316コ
romi-unieのうちで作るからおいしいおやつ	いがらしろみ	オレンジページ	2020	D1432ウ
IKKOのやみつきレシピ 料理は魔法のひと手間	IKKO	新星出版社	2021	D143イ(北)
実は簡単！ハレの日ごはん ごちそうしたい、ほめられたい	上田淳子	NHK出版	2020	D143ジ(北)
みきママの100楽(たの)レシピ	藤原美樹	扶桑社	2020	D143ミ
ホットプレートひとつでごちそうごはんができた100レシピ	主婦の友社	主婦の友社	2020	D143ホ(北)
しょうがの料理	有元葉子	東京書籍	2020	D143シ(南)
ヤミーさんのおうちで世界一周レシピ 簡単3ステップで作れちゃう！	ヤミー	主婦の友社	2020	D143ヤ
藤井恵の腹凹(はらぺこ)ごはん カンタン常備菜から、健康的な献立づくりがわかる	藤井恵	日経BP	2020	D143フ(北)
女子栄養大学栄養クリニックが教える内臓脂肪を落とす健康レシピ	蒲池桂子 監修	学研プラス	2020	D143ナ(南)
ひとりごはん日和	堤人美	成美堂出版	2020	D143ヒ(南)
週末が楽しくなる再現ごはん 人気店の味をおうちで！	かつちゃん	KADOKAWA	2020	D143シ

## ☆ ころとからだの幸せアップ！健康法

書名	著・編者	出版社	出版年	請求番号
一生推したい！私たち、ゆる健康はじめてみた	劇団雌猫	主婦の友社	2021	C313イ (北)
テレワーク「1分」ストレッチ	田中千哉	秀和システム	2020	C313テ (北)
ニールズヤード式 アロマセラピー・セルフマッサージ	ニールズヤード レメディース 監修	河出書房新社	2020	C313ニ
あげ筋トレ おうちでストレス解消 気持ちがあがる!	anna	KADOKAWA	2020	C313キ (北)
眠りのチカラ タイプ別睡眠改善&リッチ睡眠TIPS101	ヨシダヨウコ	みらい パブリッシング	2020	C313ネ
かからない大百科 女性専門の疲労外来ドクターが教える本当に正しい予防対策61	工藤孝文	ワニブックス	2020	C313カ
免疫力を高めてウイルスに勝つ食べ物、暮らし方	石原結實	新星出版社	2020	C313メ (北)
女はサウナで生まれ変わる読むサウナ美人 カラダもココロもモヤモヤ脱出!	木村昭子・笹野美紀恵 監修	主婦の友社	2020	C313オ
胸ひらきで調子のいい自分がずっと続く たった3ポーズ	田舎中真由美	主婦の友インフォス	2020	C313ム (北)
眠れないあなたを救う「睡眠ファースト」 不眠から脱却したら、幸せがやってきました。	友野なお	主婦の友社	2020	C313ネ (北)
アロマ&ハーブセラピー手帖 心と体の不調を改善する	橋口玲子	マイナビ出版	2020	C313ア
意識低い系ヨガのすすめ ヨガを始めたら自分を好きになれました	大日野カルコ	ナツメ社	2020	C313イ
膣ヨガ	鈴木まり	宝島社	2020	C313チ (北)
からだところを整える 女性の不調をやわらげる暮らしのコツ100	田中のり子	エクスナレッジ	2020	C313カ
アーユルヴェーダ入門 インド伝統医学で健康に!	上馬場和夫	山と溪谷社	2020	C313ア

## ☆自分を愛するキモチ

自分を思いやるレッスン マインドフル・セルフ・コンパッション入門	岸本早苗	大和書房	2021	C213ジ (北)
どうかご自愛ください 精神科医が教える「自尊感情」回復レッスン	ユンホンギョク	ダイヤモンド社	2021	C213ド
アサーション・トレーニング さわやかに(自己表現)のために	平木典子	日本・精神技術 研究所	2021	C213ア
わたしの心が傷つかないように ひとりでいたいけど、ひとりになりたくない自分のために	ソルレダ 作・絵	日本実業出版社	2021	C217 (北)
「いごち」神経系アプローチ 4つのゾーンを知って安全に自分を癒やす	浅井咲子	梨の木舎	2021	C213イ
雨でも晴れでも「繊細さん」	武田友紀	幻冬舎	2021	C21ア
レジリエンスで心が折れない自分になる	久世浩司 監修	日本能率協会マネ ジメントセンター	2021	C21レ (南)
女性のためのアンガーマネジメント 仕事もプライベートもうまくいく!	川崎昌子	産業能率大学 出版部	2020	C21ジ (南)
ひとりのできるころの手あて セルフケアがわかる本	八巻香織	太郎次郎社 エディタス	2020	C213ヒ (南)
不安を乗り越える10のステップ ドキドキ、バクバクをコントロールする方法	ベヴ・エイズベツト	大和書房	2020	C21フ
ころのソーシャルディスタンスの守り方	大嶋信頼	主婦の友社	2020	C21コ
自己肯定感の低いワタシちゃん	うさぎのみみちゃん	KADOKAWA	2020	漫ウM
「繊細さん」の知恵袋 仕事、人間関係の悩みがスーッと軽くなる!	武田友紀	マガジンハウス	2020	C21セ (南)
自分の気持ちがわからない沼から抜け出したい 仕事・恋愛・人間関係の悩みがなくなる自己肯定感の高め方	田中よしこ	KADOKAWA	2020	C213ジ (南)