



「本の薬ばこ ～健康でいよう～」 に関する資料リスト

自然展示2 2026. 01. 07 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
食べるを見直す					
食材の選び方と保存法	造事務所／編	メディアパル	2022.10	498.5/ソウ22/	0016392599
栄養の基本がわかる図解事典[2025]	中村 丁次／監修	成美堂出版	2025.4	498.55/ナカ05/2025	0016597650
からだがよろこぶ野菜の事典と薬膳レシピ	岡尾 知子／著	法研	2023.5	498.583/オカ23/	0016352775
春夏秋冬疲れ取りごはん 心も体も軽くなる「食べ養生」大全	関口 絢子／著	KADOKAWA	2022.1	498.583/セキ22/	0016025678
食べて、100歳 サプリメントより滋養食	永山 久夫／著	きずな出版	2024.8	498.583/ナカ24/	0016807984
体が勝手に元気になるだる消しスープ	御川 安仁／著	アスコム	2022.1	498.583/ミカ22/	0015993041
体をほぐす					
即効!手指ほぐし	松岡 佳余子／著	河出書房新社	2023.12	492.75/マツ24/	0016662769
痛み・コリが瞬時に消えるほぐしスイッチ	岡田 慎一郎／著	産業編集センター	2022.11	498.3/オカ23/	0016301806
疲労がふっ飛ぶ!10秒ゆがみリカバリー	久保田 武晴／著	自由国民社	2023.9	498.3/クハ23/	0016551707
どんなに硬い体も柔らかくなる! 名医が教えるすごいストレッチ	高平 尚伸／著	文響社	2025.3	498.3/タカ25/	0016907164
くり返す体の不調が自力ですっきり解消! 超簡単「足指はがし」	山田 真／著	コスモ21	2024.5	498.3/ヤマ25/	0016824948
1日1つ!にゃんこといっしょに健康長寿	和田 秀樹／著	ビジネス社	2023.9	498.3/ワタ23/	0016299190
ぐっすり眠る					
今日から快眠!寝る前ストレッチ	白濱 龍太郎／著	NHK出版	2024.8	498.3/シラ24/	0016804734
朝までぐっすり眠れる! 不眠対策の名医陣が教える最新1分体操大全		文響社	2021.7	498.36/アサ22/	0016039760
なぜ、あの人はよく眠れるのか	小林 弘幸／著	主婦と生活社	2022.7	498.36/コハ22/	0016389330
自分でできる!熟睡脳のコツ	酒谷 薫／著	ビジネス社	2022.6	498.36/サカ22/	0016094682
7日間で手に入れるスタンフォード式ぐっすり睡眠	西野 精治／監修	ゴマブックス	2021.2	498.36/ニシ21/	0015733405
こうすれば、夜中に目覚めずぐっすり眠れる	山下 あきこ／著	共栄書房	2022.7	498.36/ヤマ22/	0016388670

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
清潔・衛生を保つ					
医師が教える温泉の教科書 日帰りでも「湯治」はできる!疲労回復の極意18	早坂 信哉／著	朝日新聞出版	2025.8	492.54/ハヤ25/	0016943367
よくわかる公衆衛生学の基本としくみ	上地 賢／著	秀和システム	2020.6	498/ウエ20/	0015364177
ビジュアル図解 洗浄と殺菌のはなし	新名 史典／編著	同文館出版	2020.11	576.5/シン20/	0015636962
こころを整える					
メンタル漢方	渡辺 賢治／著	朝日新聞出版	2025.3	493.72/ワタ25/	0016884132
ココロとカラダの地図帳	石垣 英俊／著	池田書店	2020.12	498.3/イシ20/	0015669450
まいにちメンタル危機の処方箋	内田 舞／著	大和書房	2024.1	498.39/ウチ24/	0016658841
精神科医が教える幸せの授業	樺沢 紫苑／著	飛鳥新社	2023.11	498.39/カハ24/	0016616385
一生健康に働くための心とカラダの守り方	吉田 英司／著	かんき出版	2025.5	498.8/ヨシ25/	0016912669
精神科医が教える心と体をゆっくり休ませる方法	保坂 隆／著	三笠書房	2025.6	B498.35/ホサ25/	0017058272
予防する					
病理医が切実に伝えたい 病気の仕組みと予防の正解	峰 宗太郎／著	マガジンハウス	2024.6	492/ミネ24/	0016809642
たいせつな家族を感染症から守る本	生田 和良／著	講談社	2021.5	493.8/イク21	0015816267
わかりやすい予防接種 改訂第7版	渡辺 博／著	診断と治療社	2023.12	493.82/ワタ24	0016651994
新しい免疫力の教科書	根来 秀行／著	朝日新聞出版	2021.4	498.3/ネコ21/	0015803216
免疫力の新常識	御川 安仁／著	フォレスト出版	2024.8	498.3/ミカ24/	0016732604
怖いけど面白い予防医学	森 勇磨／著	世界文化ブックス	2023.3	498.3/モリ23/	0016315707
医師が教える“最強の予防医学”	山田 知世／著	共栄書房	2024.11	498.3/ヤマ25/	0016905861
元WHO専門委員の感染症予防BOOK 公衆衛生のプロがしているエビデンスに基づく 正しい行動常識	左門 新／著	三笠書房	2021.4	498.6/サモ21/	0015786981
超訳養生訓	貝原 益軒／著	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2023.10	B498.3/カイ23/	0016568735

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。 自然科学班

この他にも、2階エレベーター前に、健康に関連する図書を多数展示しています。

