

## 令和6(2024)年6月～8月の「図書館員のおすすめ本」

### テーマ:カラダにいい本

本のタイトル	本の作者	出版社	請求記号
歯と歯みがきのひみつ	山口 育孝／漫画	学研パブリッシング	080 カ 86
紫式部ごはんで若返る	永山 久夫	シード・プランニング	383.8 ナ
病理医ヤンデルのおおまじめなひとりごと	市原 真	大和書房	490.4 イ
温泉はなぜ体にいいのか	松田 忠徳	平凡社	492.5 マ
歩くだけで効く！おさんぽ整体	小林 篤史	三笠書房	492.7 コ
股関節痛の教科書	齋藤 貴志／監修	池田書房	494.7 コ
こんなときになに食べる？	牧野 直子／監修	KADOKAWA	498 コ
貝原益軒 養生訓	やずや編集部／訳		498.3 カ
見るだけで体が変わる魔法のイラスト	小池 義孝	自由国民社	498.3 コ
おうちストレスをためない習慣	松岡 充爾	クロスメディア ・パブリッシング	498.3 ス
お尻年齢リセット術	松尾 タカシ	日東書院本社	498.3 マ
香りのチカラ	平野 奈緒美	笠間書院	576.6 ヒ
自分でできる美爪ケア	定 史子	ビジネス社	595.4 サ
ひんやりさっぱり夏レシピ	村井 りんご	文化学園文化出版局	596 ム
基本調味料で作る体にいいサラダ	齋藤 菜々子	主婦と生活社	596.3 サ
超ラジオ体操	谷本 道哉	扶桑社	781.4 タ
瓢箪から人生	夏井 いつき	小学館	911.3 ナツ
ひとりひとり	谷川 俊太郎／詩	講談社	E9 イワ
ここはおうち	谷川 俊太郎／文	ブルーシープ	E9 シュ