

【企画展】 身体を大切にしよう リスト

2025.7

	資料ID	書 名	著者名	出版者	出版日付	請求記号
1	N00092228	無意識さんの力でぐっすり眠れる本	大嶋信頼著	ダイヤモンド社	2023.6	146.814 O77
2	N00083970	日本人と食べもの (丸善ブックス:077)	田村真八郎著	丸善	1999.1	383.81 Ta82
3	N00087284	実践版!アーユルヴェーダ365日：こころからだが整う、人生がきらめく智慧	アカリ・リッピー著	三笠書房	2022.3	490.9 A31
4	N00089699	基本がわかる漢方医学講義	日本漢方医学教育協議会編	羊土社	2020.12	490.9 Ki17
5	N00083859	漢方水先案内：医学の東へ (シリーズケアをひらく)	津田篤太郎著	医学書院	2015.2	490.9 Ts34
6	N00087649	なぜ、歩くと脳は老いにくいのか (PHPサイエンス・ワールド新書:028)	久恒辰博著	PHP研究所	2010.9	491.371 H76
7	N00063530	脳と睡眠	北浜邦夫著	朝倉書店	2009.2	491.371 Ki64
8	N00083190	睡眠の科学：なぜ眠るのかなぜ目覚めるのか 改訂新版 (ブルーバックス:B-2026)	櫻井武著	講談社	2017.8	491.371 Sa47
9	N00077634	肥満のサイエンス：なぜ太る、そのしくみと発症する病気 (NEWTONムック) (ニュートン別冊)		ニュートンプレス	2014.9	493.12 N68
10	N00077930	からだの検査数値：70項目から見える病気のサイン (ニュートン別冊) (NEWTONムック)	北村聖, 中村丁次執筆	ニュートンプレス	2014.12	492.1 N68
11	N00081939	体と病気の科学知識：日頃の不調や病気を正しく理解する (ニュートン別冊) (NEWTONムック)		ニュートンプレス	2017.9	491.61 N68
12	N00035569	危険ないびきが生活習慣病を招く! (小学館文庫)	鈴木俊介著	小学館	2004.6	493.3 Su96
13	N00035216	睡眠障害の漢方治療とサプリメント	稲永和豊, 安西英雄著	星和書店	2004.7	493.7 I54
14	N00070130	生活習慣病リスクと睡眠：睡眠医療のはたす役割 (別冊・医学のあゆみ)	大川匡子編集	医歯薬出版	2011.12	493.7 O46
15	N00083728	好きになる睡眠医学：眠りのしくみと睡眠障害 第2版 (好きになるシリーズ)	内田直著	講談社	2013.4	493.7 U14
16	N00087199	不眠症に対する認知行動療法マニュアル	日本睡眠学会教育委員会編	金剛出版	2020.3	493.72 N71
17	N00080697	頭痛女子バイブル：痛くなるワケから、治し方までまるごと頭痛のこと。	五十嵐久佳監修	世界文化社	2016.8	493.74 Z8
18	N00090598	ナッジ×ヘルスリテラシー：ヘルスプロモーションの新たな潮流	村山洋史, 江口泰正, 福田洋編著	大修館書店	2022.10	498.07 N29
19	N00088318	これからのヘルスリテラシー：健康を決める力	中山和弘著	講談社	2022.12	498.07 N45
20	N00085125	歩く人。：長生きするには理由がある	土井龍雄, 佐藤真治, 大西一平共著	Oval Heart Japan/創英社 (発売)	2013.6	498.3 D83
21	N00035440	Dr.バッチのフラワー療法 (Natural Healthシリーズ)	ジェレミー・ハーウッド著/佐藤志緒訳	産調出版	2004.6	498.3 H34
22	N00086246	本当のところはどうなのか?本音で語る現代の「養生訓」。(健康問答:[1])	五木寛之, 帯津良一著	平凡社	2007.4	498.3 I91
23	N00029521	「健康常識」ウソ・ホント55：徹底検証!もっともらしいウソ、意外なホント (ブルーバックス:B-1370)	前野一雄著	講談社	200205	498.3 Ma27
24	N00088862	調子いい!がずっとつづくカラダの使い方：絵でわかる (Sanctuary books)	仲野孝明著	サンクチュアリ出版	2019.7	498.3 N39
25	N00029509	リラクセーション：緊張を自分で弛める法 (ブルーバックス:B-1335)	成瀬悟策著	講談社	200106	498.3 N54
26	N00035442	漢方療法 (Natural Healthシリーズ)	ベネディクト著/竹内智子訳	産調出版	2004.6	498.3 O17
27	N00079041	ヨガの喜び：心も体も、健康になる、美しくなる (知恵の森文庫)	沖正弘著	光文社	1989.7	498.3 O51
28	N00086351	ちよっとひといき	大野秀樹著/大和会広報企画委員会編集	大和会広報企画委員会/エコー出版 (発行所)	2021.5	498.3 O67

	資料ID	書 名	著者名	出版者	出版日付	請求記号
29	N00058819	笑いの医力	高柳和江著	西村書店	2008.4	498.3 Ta57
30	N00085909	健康法と癒しの社会史 (復刊選書:6)	田中聡著	青弓社	2006.9	498.3 Ta84
31	N00047228	「医者にならない暮らしがしたい」	丁宗鐵著	ゴルフダイジェスト社	2007.6	498.3 Te21
32	N00058820	今からでも遅くない病氣にならない健康生活スタイル	徳田安春, 岸本暢将, 星哲哉著	西村書店	2007.9	498.3 To35
33	N00080774	塩分のとりすぎがあなたの体をむしばむ : みそ汁、漬け物、煮物、干物…和食は健康食ではなかった!?	済陽高穂著	PHPエディターズ・グループ/PHP研究所(発売)	2016.10	498.3 W47
34	N00081496	“忙しい”人ほど健康管理がうまい! (成美文庫)	安岡博之著	成美堂出版	2001.8	498.3 Y66
35	N00039588	歩くとなぜいいか?	大島清著	新講社	2004.5	498.35 O77
36	N00029055	ヒトはなぜ人生の3分の1も眠るのか? : 脳と体がよみがえる!「睡眠学」のABC	ウィリアム・C.デメント著/藤井留美訳	講談社	200207	498.36 D56
37	N00081490	ぐっすり眠る : そんなやり方じゃダメダメ! : スッキリ爽快な目覚めを迎えるために (KAWADE夢文庫:K490)	平成暮らしの研究会編	河出書房新社	2001.6	498.36 H51
38	N00081491	からだが良くなる100問100答 : 肥満、老化、ストレス…寝ている間も聞け!秘訣 (青春文庫)	松原英多著	青春出版社	2002.6	498.36 Ma73
39	N00092227	医師が教えるタイプ別快眠ステップ1・2・3 : 仕事?受験?子育て?	森田麻里子著	ロギカ書房	2025.7	498.36 Mo66
40	N00092229	睡眠文化論	豊田田貴夫, 睡眠文化研究会編/岩田有史 [ほか著]	淡交社	2025.2	498.36 To83
41	N00088655	からだによく効く食材&食べあわせ手帖 : 野菜果物魚介肉豆	三浦理代監修/永山久夫民間療法コラム監修	池田書店	[2010.8]	498.5 Ka62
42	N00002062	健康づくりの食卓 : 食事のとり方で寿命が決まる	宗像伸子著	永岡書店	[2000.6]	498.5 Mu32
43	N00001716	からだにやさしい食材の本	アイシスガイアネット編	飛鳥新社	2000.3	498.52 A25
44	N00045373	食でひらく健康のとびら	日本衛生検査所協会『食でひらく健康のとびら』編集委員会編纂	日本衛生検査所協会	2006.11	498.52 N71
45	N00080314	2週間で体が変わるグルテンフリー健康法 : 慢性疲労、うつ、肥満、アレルギーが改善 (青春新書intelligence:PI-478)	溝口徹著	青春出版社	2016.2	498.53 Mi93
46	N00036510	いきいき栄養学 : 武庫川女子大学栄養クリニック : おいしく楽しくダイエット	小西すず編著	診断と治療社	2004.9	498.55 Ko75
47	N00074731	世界一の美女になるダイエット	エリカ・アンギャル著	幻冬舎	2009.4	498.583 A49
48	N00079535	シリコンバレー式自分を変える最強の食事	デイヴ・アスプリー著/栗原百代訳	ダイヤモンド社	2015.9	498.583 A93
49	N00088108	もっと!神やせ7日間ダイエット : 食べて食欲リセット、運動なしでやせる! : バリエーション豊富!満腹感アップ!	石本哲郎著	KADOKAWA	2022.3	498.583 I78
50	N00079002	体によい食事ダメな食事 (知的生きかた文庫)	幕内秀夫著	三笠書房	2004.12	498.583 Ma38
51	N00031661	マクロビオティック食養生大全 : 長く健やかに生きる!	日本CI協会編	洋泉社	2004.3	498.583 N71
52	N00088110	101の科学的根拠と92%の成功率からわかった満腹食べても太らない体	富永康太著	SBクリエイティブ	2021.11	498.583 To55
53	N00048719	ガットフォセのアロマセラピー	ルネ=モーリス・ガットフォセ著/ロバート・ティスランド編著/前田久仁子訳	フレグランスジャーナル社	2006.7	499.87 G26
54	N00080849	アロマセラピー入門 : 日々の看護に生かすホリスティックアプローチ 第2版 (Holistic Care)	今西二郎, 荒川唱子編集	日本看護協会出版会	2015.11	499.87 I45
55	N00039622	アロマレシピ200 : 症状緩和と快適のために		メディカ出版	2001.10	499.87 Ka91

	資料ID	書 名	著者名	出版者	出版日付	請求記号
56	N00049022	医療従事者のためのアロマセラピーハンドブック	川端一永, 鯨島 浩二, 小野村健 太郎編著	メディカ出版	1999.10	499.87 Ka91
57	N00054572	ナースのためのアロマセラピー	日本アロマセラピー 学会看護研究会 編	メディカ出版	2005.3	499.87 N71
58	N00036185	英国ハーブ療法ハンドブック：101 essential tips (101 essential tips：101 essential tips)	ベネディ・オディ著/ 大槻真一郎日本 語版監修	Medic Media	2001.1	499.87 O17
59	N00029483	生薬101の科学：薬理効果・採集法から家庭で使うコツ まで (ブルーボックス:B-1247)	清水岑夫著	講談社	199903	499.87 Sh49
60	N00088656	暮らしを美しくするコツ509	暮らしの手帖編集 部著	暮らしの手帖社	2011.4	590 Ku55
61	N00088103	自宅でできるライザップ 中高年向けトレーニング編		扶桑社	2020.8	595.6 J48
62	N00088111	テニスボールダイエット：女優やモデルのおうち習慣	Kaoru著	幻冬舎	2020.6	595.6 Ka61
63	N00088658	股関節ムーブ：脚を動かすだけで下半身から即やせ! (美 人力PLUS：happy healthy helpful)	miey著	学研プラス	2022.4	595.6 Mi15
64	N00088657	“がんばり筋”をほぐせばおなかも脚も細くなる!	miey著	学研プラス	2021.3	595.6 Mi15
65	N00088106	やせウォーク4週間プログラム：いつものウォーキングが最強 のボディメイクに変わる!	森拓郎著	扶桑社	2020.4	595.6 Mo45
66	N00088107	やせ筋トレ姿勢リセット	とがわ愛著/坂井 建雄監修	KADOKAW A	2020.7	595.6 To22
67	N00029420	健康のためのスポーツ医学： 運動とからだのしくみ (ブルーボックス:B-573)	池上晴夫著	講談社	198407	780.19 I33
68	N00028271	疲労と体力の科学： 健康づくりのための上手な疲れ方 (ブルーボックス:B-658)	矢部京之助著	講談社	1986.8	780.19 Y11
69	N00028276	歩きの科学： なぜ頭とからだによいのか? (ブルーボックス:B-724)	藤原健固著	講談社	1988.4	780.193 F68
70	N00049828	健康スポーツのすすめ：からだをメンテナンスする時代	沢井史穂著	日本評論社	2006.12	780 Sa94
71	N00087718	美しいボディラインをつくる女性の筋カトレーニング解剖学	フレデリック・ドラヴィ エ著/長崎幸雄, 清水章弘訳	大修館書店	2005.2	780.7 D55
72	N00040279	貯筋通帳：1日15分の簡単な運動で筋肉が貯まる!	福永哲夫, 豊岡史著	ワニマガジン社	2002.4	780.7 F79
73	N00087680	仕事ができる人はなぜ筋トレをするのか (幻冬舎新書:087, や-5-1)	山本ケイチ著	幻冬舎	2008.5	780.7 Y31
74	N00087710	ボールエクササイズ： 弾む健康づくり・フィットネスから福祉まで	伊丹康人監修/ 森谷敏夫, 石井千恵共著	金原出版	1999.3	781.4 Mo67
75	N00088109	整体師が考案した骨から美脚ストレッチ： O脚・X脚、骨盤のゆがみ…下半身にテキメン!	渡邊潤一著	KADOKAW A	2019.3	781.4 W46
76	N00047446	健康エクササイズ (からだの科学:増刊)	山本利春編	日本評論社	2007.11	781.4 Y31
77	N00079507	ジョコビッチの生まれ変わる食事： あなたの人生を激変させる14日間プログラム	ノバク・ジョコビッチ 著/タカ大丸訳	三五館	2015.4	783.5 J67
78	N00036564	歌の翼に：緩和ケアの音楽療法 (DVDブック)	デボラ・サーモン著/ 生野里花, 日本 語監修・翻訳/日 野原重明, 序文	春秋社	2004.7	N760 Sa55

身体を大切にしよう リスト（雑誌）

	資料ID	誌名	巻号	特集名	発行日
1	J00063430	JICA magazine	4号	食べること つくること 生きること	2021年12月
2	J00050671	栄養と料理	82巻11号	血糖値を上げない健康ごはん	2016年11月
3	J00050503	栄養と料理	82巻10号	お酒好きのための健康術	2016年10月
4	J00054703	栄養と料理	84巻7号	筋活ダイエット/夏のめん料理	2018年7月
5	J00057826	栄養と料理	85巻8号	熱中症と夏血栓を防ぐ/50歳からの快眠ガイド	2019年8月
6	J00060330	栄養と料理	86巻9号	人生100年時代をおいしく、健康に/これからのらくらく献立	2020年9月
7	J00045214	こころの科学	179号	不眠症	2015年1月
8	J00066068	こころの科学	231号	からだの不調と暮らしのケア	2023年9月
9	J00068630	精神医学	67巻5号 通号797 増大号	睡眠の正しい理解を促す70のトリビア	2025年5月
10	J00057850	Newton : graphic science magazine	39巻8号	健康のための最新科学 新・睡眠の教科書	2019年8月
11	J00055772	Newton : graphic science magazine	38巻12号	最新科学にもとづく 食と健康の正しい知識	2018年12月
12	J00060974	Newton : graphic science magazine	41巻2号	診療科別 医療完全ガイド	2021年2月
13	J00061865	Newton : graphic science magazine	41巻9号	健康の最新科学	2021年7月
14	J00064432	Newton : graphic science magazine	42巻10号	人体の取扱説明書/「もし?」の物理学	2022年9月
15	J00065429	Newton : graphic science magazine	43巻4号	最良の睡眠/時間はなぜ戻らないのか	2023年4月
16	J00068494	Newton : graphic science magazine	45巻6号	柳沢教授が教える睡眠の正解/大阪・関西万博2025	2025年5月
17	J00066405	発達 44巻176号	44巻176号	運動遊びと発達	2023年11月
18	J00067626	発達 45巻180号	45巻180号	たべる	2024年11月
19	J00068356	発達 46巻181号	46巻181号	やすむ・ねる	2025年2月