




# 体を温め健康に！

小田原市立かもめ図書館 平成23年11月号

PC : [http://www.opac.city.odawara.kanagawa.jp/a\\_top/](http://www.opac.city.odawara.kanagawa.jp/a_top/) 携帯 : <http://www.opac.city.odawara.kanagawa.jp/i/>

\*\* インターネットから本の予約ができます！ \*\*



ここで紹介している本は、すべてかもめ図書館で所蔵している本です  貸出中のときは予約することもできます

冷え症や低体温でお悩みの方も多いかと思えます。  
体が冷えると、さまざまな症状が現れ、病気を引き起こす原因となることがあります。  
食べ物や運動などで体を温め、丈夫な体を作りましょう！



『冷え克服法  
川嶋朗式すぐ効くずっと効く』  
川嶋 朗／著  
エクスナレッジ

自宅でできるお湯の活用法、運動や食事の仕方、漢方薬、ツボ、マッサージのコツなど、徹底的にカラダを冷やさず、温める方法を紹介しています。



『ウー・ウエンの  
体をあたためるレシピ』  
ウー・ウエン／著

火を通した野菜のおかずから、雑穀・発芽玄米を使った主食、朝食、おやつまで。しょうが、ねぎ、赤唐辛子、黒糖などを取り入れた、体がぽかぽかになる冷え取りレシピを紹介しています。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
<b>冷えが原因で起こる病気には</b>				
人が病気になるたった2つの原因 低酸素・低体温の体質を変えて健康長寿！	安保 徹／著	講談社	2010	498.3 アボ
「体を温める」と病気は必ず治る	石原 結実／著	三笠書房	2003	498.3 イシハ
体を温め、病気を治す症状別35の処方箋 薬はイラナイ！	石原 結実／著	新星出版社	2003	498.3 イシハ
どんな病気も「温めれば治る！」(ワニ文庫)	石原 結実／著	ベストセラーズ	2003	B498.3 イシハ
体温を上げると健康になる	斎藤 真嗣／著	サンマーク出版	2009	498.3 サイト
代謝を上げると健康になる 免疫、体温、体調アップ 体重、血圧、血糖ダウン	鶴見 隆史／著	マキノ出版	2010	498.5 ツルミ
<b>体を温めるには</b>				
冷え克服法 川嶋朗式すぐ効くずっと効く	川嶋 朗／著	エクスナレッジ	2010	493.1
冷えとりガールのスタイルブック からだ元気になるおしゃれの本(ナチュリラ別冊)		主婦と生活社	2010	493.1
夏冷え・冬冷えがつからいときの本 (みんなの女性外来)	対馬 ルリ子／総監修	小学館	2009	493.1
からだの冷えを取る本 健康ジャーナル Vol. 1 マンガ「冷え」の恐さを知ろう	久保 明／総監修	健康ジャーナル	2002	493.1
冷え症を気持ちよく治す 頭痛、肩こり、生理痛も消える！便秘や不眠ともサヨナラできる！	村田 高明／著	マキノ出版	2002	493.1
きれい＆元気になる冷え症解消法	渡邊 賀子／監修	池田書店	2002	493.1
タイプ別冷え症改善ブック	南雲 久美子／著	家の光協会	2002	493.1
冷えとりダイエット ポカポカのやせ体質になる (主婦の友生活シリーズ)		主婦の友社	2002	493.1
のほほん風呂 おうちでカンタン季節の湯	たかぎ なおこ／著	産業編集センター	2004	498.3 タカギ
アロマじかん Vol. 02 特集香り、恋をもっと豊かに(エイムック)		= 出版社	2002	499.8

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
<b>体を温める食材・レシピ</b>				
食べてポカポカおいしいあったためレシピ	牧野 直子／監修	講談社	2010	596
ウー・ウェンの体をあたためるレシピ めぐりをよくして冷えしらず	ウー・ウェン／著	家の光協会	2010	596
「体を温める」と病気は必ず治る 実践編	石原 結実／著	三笠書房	2007	498.3 イシハ
病気にならない！体を温める食材とレシピ 料理110品	石原 結実／著	日本実業出版社	2003	498.5 イシハ
「冷え知らず」さんのしょうがの知恵 ポカポカ美人に、なろう。	永谷園生姜部／著	学研パブリッシング	2011	498.5 ヒエシ
ショウガでカラダを温め肩こり、冷えをなおす	畑中 智子／著	コスミック出版	2010	498.3 ハタナ
しょうがでカラダ温めレシピ（別冊すてきな奥さん）	川嶋 朗／監修	主婦と生活社	2010	498.5 シヨウ
体の芯の冷えをとる！ウルトラしょうが美味レシピ おうちでできる干ししょうが	幸井 俊高／監修	河出書房新社	2010	596
いいことずめのしょうがねぎ 脳の血流までよくなる 免疫力 冷え 血行にいい！	石原 結実／監修	角川SSコミュニケーションズ	2008	596.3
生姜でしゃきっと！	石原 結実／著	ビジネス社	2004	498.3 イシハ
とうがらしマニアックス とうがらし好きのためのとうがらし本	とうがらしマニアックス編	山と溪谷社	2009	619.9
素敵なトウガラシ生活 辛さのヒミツ、教えます。（My bijin lifestyle）	渡辺 達夫／著	柏書房	2005	498.5 ワタナ
唐辛子の料理 味覚の冒険！ピリ辛の楽しみ！ カプサイシンの不思議な働き	浜内 千波 著	グラフ社	1998	596.3
からだ元気になるにんにくレシピ	永山 久夫／監修	池田書店	2011	596
にんにくと玉葱の本 これならたっぷり食べられる（蘇先生の家庭薬膳）	蘇 川博／著	農山漁村文化協会	2009	596.3
にら、にんにく、ねぎ、玉ねぎが効くレシピ108 日本人の疲れを癒すユリ科ネギ属	本多 京子／著	グラフ社	2002	498.5 ホンダ
スタミナにんにく おいしく食べて健康に（レッスンシリーズ）	島宗 元子 料理指導	パッチワーク通信社	1998	596.3
ウー・ウェンのねぎが、おいしい。	ウー・ウェン／著	主婦と生活社	2007	596.3
食べて健康！よもぎパワー ごはんからおかず・汁もの・おやつ・調味料まで	大城 築／著	農山漁村文化協会	2007	498.5 オオギ
おばあちゃんの手当て食 自然の力で癒す食の処方箋	梅崎 和子／著	家の光協会	2007	498.5 ウメザ
何といても和食材（日経BPムック すごい食材効くレシピ）	日経ヘルス／編	日経BP社	2006	498.5 ナント
<b>薬膳で体を温めよう</b>				
野菜の力をいかす和食薬膳レシピ	武 鈴子／著	家の光協会	2009	498.5 タケ
ふだん着の薬膳 旬を楽しむ81の簡単レシピ	日本中医食養学会／著	朝日新聞出版	2009	498.5 ニホン
家庭薬膳FOUR SEASONS 和洋中韓完全オリジナル40レシピ	佐藤 ゆかり／著	日貿出版社	2007	498.5 サトウ
旬を食べる和食薬膳のすすめ	武 鈴子／著	家の光協会	2007	498.5 タケ
癒食同源	早崎 知幸／監修	角川書店	2003	498.5 イシヨ
心にやさしい和の薬膳 健康を約束する目的別薬膳		竹書房	2003	498.5 ココロ
五季の薬膳 旬を生かして体をいたわる	高津 征子／著	新潟日報事業社	2003	498.5 タカツ
おうちで、薬膳なべ 身近な材料でおいしく、キレイに！	岩崎 啓子／料理	河出書房新社	2010	596
はじめての薬膳クッキング ふつうの材料でサツとできるヘルシーレシピ	植山 美保 著	主婦の友社	1998	596
滋養ポタージュで始めるヨーロッパ薬膳 野菜だけで作るマクロビオティックスープ51	オオニシ 恭子／著	講談社	2008	596.3
未病を治す薬膳酒 自分で作る美味しいお酒	渡邊 修／著	法研	2009	596.7
<b>運動やツボ押しで体を温めよう</b>				
ホントによく効くリンパとツボの本 正しい位置がきちんとわかる！	加藤 雅俊／著	日本文芸社	2010	492.7
「ふくらはぎをもむ」と超健康になる	大谷 由紀子／著	マキノ出版	2010	492.7
骨盤メンテ ゆがみを解消！	渡辺 信子／著	日系BP社	2007	492.7
即効！リンパマッサージ もっとキレイにさらに健康	森 柊 秀美／著	日本文芸社	2003	492.7
ひとりでカンタン即効ツボBOOK キレイに健康！万能ツボ押しセラピー	邱 淑恵／著	日本文芸社	2002	492.7
ぐんぐん元気が出るツボ・マッサージ ひとりでもできる！	宝田 とし子／著	主婦と生活社	2002	492.7
経絡リンパマッサージからだリセットBOOK	渡辺 佳子／著	高橋書店	2002	492.7
自分でできる！女性のための手と足のツボ	浅井 隆彦／著	竹内書店新社	2000	492.7
アロマフレクソロジー 美と健康のセルフマッサージ	浅井 隆彦 著	駿台曜曜社	1998	492.7
田中宥久子の体整形マッサージ 美しき一枚皮	田中 宥久子／著	講談社	2006	595
筋トレ以前のからだの常識 ビジュアル版（今日から使えるシリーズ life style）	平石 貴久／著	講談社	2010	780.1
かんたんストレッチ百科140 体を伸ばせばやせる！健康になる！	萱沼 文子／著	PHP研究所	2009	781.4
らくらくストレッチ 硬いからだもムリなく伸びる！	小鹿 有紀／共著	日東書院本社	2008	781.4
どこでもできる健康ストレッチ（セルフ・メディカ予防と健康BOOKS）	勝本 昌希／著	小学館	2007	781.4
たった15分でできるらくらくストレッチング		永岡書店	1998	781.4