



冬にそなえて



小田原市立かもめ図書館 平成26年11月号

PC : <https://ilisod001.apsel.jp/odawara-lib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>
携帯 : <https://ilisod001.apsel.jp/odawara-lib/wopc/pc/mSrv?dsp=TP>

** 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



もうすぐ寒い季節がやってきます。
寒さに負けないために、温くなる本をたくさん選びました。
体に気をつけて、冬をのりきりましょう。



これが本当の

「冷えとり」の手引書

進藤 義晴・幸恵 著 PHP研究所

冷えをとる方法が、紹介されています。
がんこな冷えも治ったという信じられないような話もっていますが、冷えてお悩みの方は、できるところから、実践してみてくださいいかがでしょうか。



すぐ編めて、すぐ使える！
シンプルな指なし手袋とリストウォーマー

河出書房新社

カラフルで楽しいデザインの手袋とリストウォーマーが、寒い冬のギフトにぴったりです。
温かくて実用的なお指なし手袋は、スマホやタッチパッドの操作もらくらくできて、便利です。

書名	著者名	出版社	請求記号
寒さに負けない体力をつけよう			
ウォーキングブック		スキージャーナル	498.3ウオキ
からだに効くウォーキング	宇佐美 彰朗 // 著	山海堂	498.3ウサミ
楽しい健康ウォーキング入門	園原 健弘 // 著	技術評論社	498.3ソノハ
ウォーキングをはじめよう	白鳥 金丸 // 監修	池田書店	782
ゆっくり走れば健康になる	梅方 久仁子 // 著	中経出版	782
スロージョギング健康法	田中 宏暁 // 著	朝日新聞出版	782
びんトレ!	林 泰史・牧内隆雄 // 共著	山海堂	498.3ハヤシ
筋トレ以前のからだの常識 ビジュアル版	平石 貴久 ほか // 著	講談社	780.1
これなら続く!考える筋トレ	有賀 誠司 // 著	岩波書店	780.7
カラダが硬い人でもできる!ストレッチプログラム	青山 剛 // 監修	洋泉社	781.4
基礎から学ぶ!ストレッチング	谷本 道哉 ほか // 著	ベースボール・マガジン社	781.4
どこでもできる健康ストレッチ	勝本 昌希 // 著	小学館	781.4
冷え取りにチャレンジしよう			
お灸女子1年生	北川 毅 // 著	主婦と生活社	492.7
これが本当の「冷えとり」の手引書	進藤 義晴・幸恵 // 著	PHP研究所	493.1
きれいな元気になる冷え症解消法	渡邊 賀子 // 監修	池田書店	493.1
からだの冷えを取る本	久保 明 // 総監修	健康ジャーナル社	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	493.1
冷え症を気持ちよく治す	村田 高明 // 著	マキノ出版	493.1
冷えとりガールのスタイルブック		主婦と生活社	493.1
女子漢方	矢久保 修嗣 ほか // 著	法研	495
体を温め、病気を治す症状別35の処方箋	石原 結実 // 著	新星出版社	498.3イシハ
「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	498.3イシハ
からだによく効くお風呂の入り方	植田 理彦 // 著	池田書店	498.3ウエダ
体温を上げると健康になる (実践編)	齋藤 真嗣 // 著	サンマーク出版	498.3サイト
病気にならない「冷えとり」健康法	進藤 義晴 // 著	PHP研究所	B498.3シンド
のほほん風呂	たかぎ なおこ // 著	産業編集センター	498.3タカギ
ハッピーバスタイム	吉沢 深雪 // 著	大和書房	498.3ヨシザ
風邪やインフルエンザを予防しよう			
なぜか免疫力が高い人の生活習慣	石原 結実 // 著	幻冬舎	498.3イシハ
カゼには即効漢方	小池 加能 // 著	保健同人社	490.9
カゼには漢方・葛根湯	藤平 健 // 著	世界文化社	493.3
知って安心かぜ対策	小菅 孝明 // 監修	旬報社	493.3
こんなに効くぞぬれマスク	臼田 篤伸 // 著	農山漁村文化協会	493.3
ここがおかしい風邪の常識	臼田 篤伸 // 著	ローカス	493.3
風邪とごはん	渡辺 有子 // 著	筑摩書房	493.3
図解新型インフルエンザ対策Q&A	亀田 高志 // 著	エクスナレッジ	498.6カメダ
ママが守る!家庭の新型インフルエンザ対策	高木 香織 // 著	講談社	498.6タカギ

書名	著者名	出版社	請求記号
体を温める食材を取り入れよう			
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	498.3/ハタナ
生姜でしゃきっと!	石原 結実 // 著	ビジネス社	498.5イシハ
しょうがでカラダ温めレシピ	川嶋 朗 // 監修	主婦と生活社	498.5シヨウ
しょうが	コウ ケンテツ // 著	講談社	596
体の芯の冷えをとる!ウルトラしょうが美味レシピ	幸井 俊高 // 監修	河出書房新社	596
いいことすくめの粉しょうがレシピ	小川 聖子 // 料理	ルックナウ	596
しょうが女神の簡単おつまみ127	森島 土紀子 // 著	小学館	596
素敵なたうカラシ生活	渡辺 達夫 // 著	柏書房	498.5ワタナ
とうがらし	コウ ケンテツ // 著	講談社	596
毎日ひとかけで!パワーチャージ!にんにくスーパーレシピ	村上 祥子 // 著	JTBパブリッシング	596
にんにく料理が食べたい!	植山 美保 // 監修	池田書店	596.3
にんにくと玉葱の本	蘇 川博 ほか // 著	農山漁村文化協会	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	596.3
温かい料理を食べよう			
いつでも、鍋。	平野 寿将 // 著	ソニー・マガジンス	596
そうだ、今日も鍋にしよう!	藤井 恵 // 著	講談社	596
飛田和緒のなべ	飛田 和緒 // 著	世界文化社	596
毎日食べても飽きない定番鍋アイデア鍋異国鍋	中島 武 // 著	講談社	596
ひとり鍋ふたり鍋	緒方 俊郎 ほか // 著	柴田書店	596
おうちで本格鍋料理	出倉 吾朗 ほか // 著	東京書籍	596
おうちで、薬膳なべ	岩崎 啓子 // 料理	河出書房新社	596
超カンタン!村上祥子のスープ革命	村上 祥子 // 著	講談社	596
食べるスープ	祐成 二葉 // 著	PARCO	596
いのちを養う四季のスープ	辰巳 芳子 // 著	日本放送出版協会	596
Soup Stock Tokyoのスープの作り方2	スープストックトーキョー // 著	文藝春秋	596
スープがごはん	たなか れいこ // 著	雄鶏社	596
これだけで完全食ミソスープ	口尾 麻美 // 著	講談社	596
なんでもスープ	音羽 和紀 // 著	柴田書店	596
絵本の中の幸せスープレシピ	東條 真千子 // 著	辰巳出版	596
食べるスープ&お手軽シチュー		婦人生活社	596
即効!野菜スープ	浜内 千波 ほか // 著	ユーキャン学び出版	596.3
野菜たっぷり元気スープ		集英社	596.3
冷えとり薬膳レシピ	新開 ミヤ子 // 著	河出書房新社	498.5シンカ
ウー・ウェンの体をあたためるレシピ	ウー ウェン // 著	家の光協会	596
食べてホカホカおいしいあっためレシピ	牧野 直子 // 監修	講談社	596
材料入れてコトコト煮込むだけレシピ	堤 人美 // 著	主婦の友社	596
手づくりしたいほかほか中華まん	茂手木 章 // 著	家の光協会	596.2
温かい野菜料理	植松 良枝 // 著	オレンジページ	596.3
あったかサラダおかず	真野 智恵美 // 著	講談社	596.3
ごちそうグラタンとあつあつチーズレシピ	主婦の友社 // 編	主婦の友社	596.3
温かい装いと冬のギフトの参考に			
スカーフ・ストール・マフラー	高田 恵美 // 結び方アドバイス	日本文芸社	593.8
スカーフ、ストール&マフラーアレンジレッスン	主婦の友社 // 編	主婦の友社	593.8
裏も楽しい手編みのマフラー	嶋田 俊之 // 著	文化学園文化出版局	594.3
かんたんマフラーとこもの		日本ヴォーグ社	594.3
編みたい、あげたい。帽子、マフラー		雄鶏社	594.3
ゆびで編む 1	鈴木 賀津乃 // 著	星の環会	594.3
ハンドメイドフェルト		雄鶏社	594
フェルトっておもしろい	下田 直子 // 著	文化出版局	594
RUKOのフェルトのスイーツ	南木 裕子 // 著	主婦の友社	594
ぬき型でつくるフェルトのパン屋さん	宮市 稔子 // 著	日本ヴォーグ社	594
かわいいワンちゃん服		雄鶏社	594
フェルトZOO	山崎 左織 // 著	河出書房新社	594.9
羊毛フェルトのくったりマスコット		日本ヴォーグ社	594.9
手編みのてぶくろ	嶋田 俊之 // 著	文化学園文化出版局	594.3
すぐ編めて、すぐ使える! シンプルな指なし手袋とリストウォーマー		河出書房新社	594.3
手元あったかハンドウォーマー・ミトン・てぶくろ		日本ヴォーグ社	594.3
編み地を楽しむリストウォーマー	林 ことみ // 著	文化学園文化出版局	594.3
編んでつくるほくちのルームシューズ	林 ことみ // 著	雄鶏社	594.3