

山口市保健センター×山口市立中央図書館  
特別企画展示

心と身体の健康を保つには



展示期間

8月19日(月) – 9月20日(金)

ご希望の資料が見つからない場合にはスタッフまでお申し付け下さい。  
貸出中の資料はご予約を承ります。

資料番号	請求記号	書名	出版年
------	------	----	-----

○栄養関連

004216030	596/ニチ	ニチレイフーズの広報さんに教わる冷凍作りおきレシピ、これが正解です!	2024
003928075	596/ナト	ホットプレートひとつでごちそうごはんができちゃった100レシピ	2020
003872871	K/596/テエ	火も包丁も使わない!安心・安全クッキング パパッとかんたん!主食レシピ	2019
004175630	596/カシ	副菜以上、主菜未満。3品で整うふたりの食卓	2023
004126649	493.1/ショ	消化器内科医が教える体と心を“強く”する鉄活BOOK	2023
003936101	596/カナ	基本調味料で作る体にいいスープ	2020
003910412	596/カニ	あるものだけで作れる平日ごはん	2020
003910397	596/カニ	絶品おかずはめんつゆで	2020
003883597	596/ヤリ	syunkonカフェごはん レンジでもっと!絶品レシピ	2019
004185261	599/カタ	うたまるごはんのかんたん親子ごはん	2024
004061533	596/カカ	つくりおき副菜 パンパッと便利な野菜のおかず100	2022
003976749	596.4/カナ	らく弁 メインのおかずは10種類だけ!	2021
003866970	596/ミミ	時間がない朝、食欲がない朝はスープ&ドリンクを作りましょう	2019
003842320	K/498/ショ	食生活パーフェクトブック 食事で変わるべきもの未来	2019
004084507	596/ナメ	ふたりときどきみんなでご飯	2022
003964338	596.4/ヒシ	朝、頑張らなくてもおいしい!ラクうま弁当バリエーション350決定版!	2021
003960858	596.4/フマ	子どものおいしいおべんとう 夕食にも使える簡単おかずがいっぱい!	2021
004197369	596/カナ	地味でも絶品副菜手帖	2023
004203882	E/ヤリ	きゅつときゅうきゅつおべんとうばこ	2024
004190717	596/ナカ	小さなおかず365 すぐにできる、もう1品!	2024
004170986	596.3/ヤエ	毎日「き・ま・か」ごはん 60歳からは「やせる」より「元気」を優先!	2023
004150894	596/ニコ	気づいたらキレイにやせている!メインのおかず Healthy Recipes	2023
004147496	596/ニユ	献立もラクラク炊飯器におまかせおかず	2023
004156644	596/ナメ	THE藤井定食 朝ごはんにも晩ごはんにもなる	2023

○こころ関連

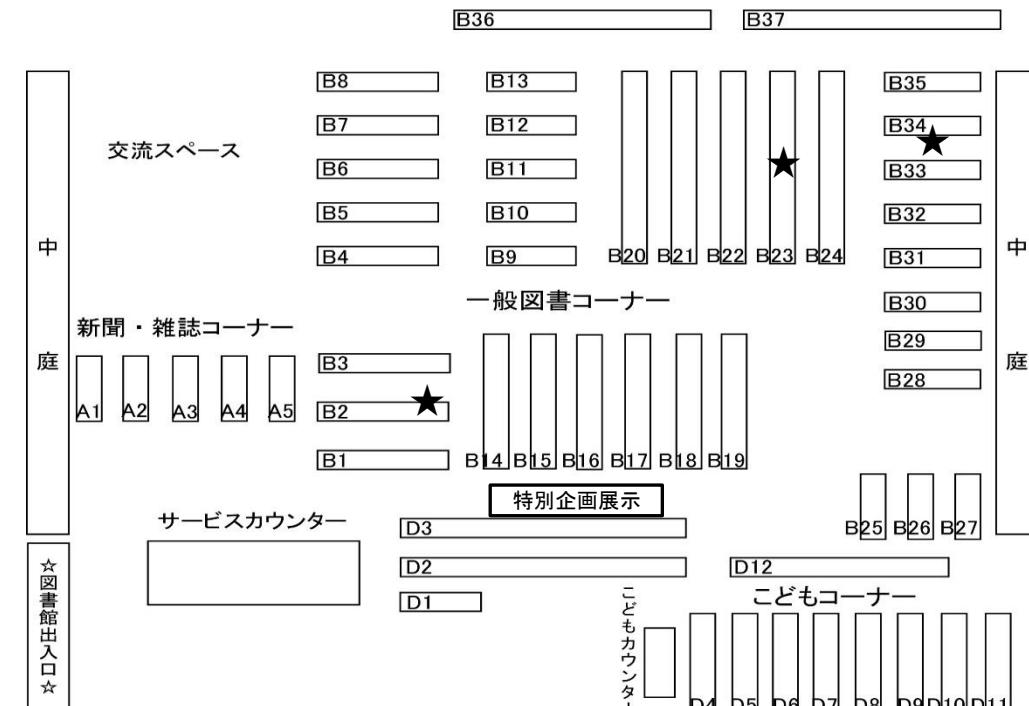
004213501	498/ナタ	50歳からのこれでグッスリ!! 眠りの習慣	2024
004187030	498.3/シリ	「寝つきが悪い」「すぐに目が覚めてしまう」人のお助けBOOK	2024

資料番号	請求記号	書名	出版年
004178392	599/エカ	おやすみ、ケニー	2023
004171910	498.3/オア	脳のゴミを洗い流す「熟睡習慣」	2023
004161227	498.3/シマ	寝る前ストレッチで痛み・コリが消える!	2023
004127486	E/ニト	ねむいねむい	2023
004121261	T/498/シユ	10代のためのココロとカラダの整え方	2022
004116312	491/フン	文系のためのめっちゃやさしい睡眠	2022
004116796	K/491/トラ	ドラえもん探究ワールドねむりと夢のふしぎ	2022
004108266	495/ココ	心と体の不調を治す血流の整えかた	2022
004100733	379/ミテ	親子の「どうしても起きられない」をなくす本	2022
004090375	498.3/シキ	最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211	2022
003981640	599/モマ	子育てで眠れないあなたに	2021
003886347	491/フマ	体内時計のミステリー	2020
004117443	498.3/ホシ	「不安」があなたを強くする 逆説のストレス対処法	2022
003934929	498.3/カヒ	ストレスの9割はコントロールできる	2020
003991282	498.3/ハシ	入浴は究極の疲労回復術 おうち時間を快適に過ごす	2021
003846933	498.3/ケア	ロスの精神科医が教える科学的に正しい 疲労回復最強の教科書	2019
003806216	498.3/ヒロ	疲労回復ストレッチ お疲れリセットその日のうちに	2019
004196318	146/ヘイ	幸せスイッチをオンにするメンタルの取扱説明書	2023
004130278	146/シシ	一番大切なに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全	2023
004072145	146/リラ	リラックマの「ごゆるり」セルフケア	2022
004022183	498.8/カフ	基礎からはじめる職場のメンタルヘルス	2021
004012757	159/ケア	人生が劇的に変わるマインドの法則	2021
003964409	499/サカ	きほんのアロマテラピー	2021

## ○ 運動 関連

004203953	K/491/トツ	どっちが強い!? からだレスキュー	2024
004198918	498.3/フヒ	理学療法士が教える伸びるだけ!シニアヨガ	2024
004201888	369.2/サミ	脳も体も一緒に元気になる長生き体操40	2024
004192604	498.3/グン	筋トレスイッチ するかしないかが人生の分かれ道	2023
004187362	498.3/ニケ	心もカラダもラクになる血流の整えかた	2023
004182388	780/カカ	ケガをしないカラダづくり	2023
004170583	493.6/ヨウ	腰痛は、タイプ別ちよこっと運動で治す!	2023
004169810	369.2/サミ	思いっきり笑える!シニアの足腰を強くする転ばない体操40	2023
004117452	493.7/ハシ	うつは運動で消える	2022
004181291	595/ヒ	1年で50kgやせた医師がやっているおさんぽダイエット	2023
004125641	595/カハ	歩トレ 毎日の「歩き方」を変えるだけで、みるみる瘦せる!	2023
004074861	498.3/ナヤ	やせる!ウォーキング ふだんの歩きを全身運動に変える	2022

資料番号	請求記号	書名	出版年
004137453	498.3/ケン	健康寿命をのばす足のケアと正しい歩き方	2023
004027373	914/イオ	すごいトヨリ散歩	2021
004212587	595/シシ	ロジカルダイエット 3か月で「勝手に瘦せる体」になる	2024
004125632	595/イテ	神やせ7日間エクササイズ 食事制限一切なし! ストレスゼロでやせる!	2023
003831291	498.5/シシ	60歳を超したら「やせるな危険」	2019
004209070	780/ダヒ	レフ筋トレ 最高に動ける体をつくる	2024
004186269	780/カカ	プロトレーナーが本気で教える完全体幹教本	2023
004176709	493.1/オタ	75歳の親に知ってほしい!筋トレと食事法	2023
004168224	493.1/オタ	ドクターズスクワット 医者が考案した「30秒で運動不足を解消する方法」	2023
004138138	369.2/サミ	しゃべらなくても楽しい!椅子に座ってできるシニアの1.2分間筋トレ体操55	2023



関連書籍は地図内の★印の棚にも多く並んでいます。  
館内の全体図はカウンターに用意しております。