

あたたまる



寒さが身に染みる季節になりました。

今回は、そんな寒さを和らげてくれる冬にぴったりのレシピ本や、
心をほっと癒してくれる小説など、体も心もあたたまる本を集めてみました。

寒い冬、本を読んであたたまりませんか。

◇ 編集・発行　さいたま市立中央図書館　令和6年12月

体があたたまる

～食事編～

- 『かんたん!おいしい!野菜をたっぷり食べるスープ』

田村つぼみ／著 東京書店 2021年



- 『鍋おかず 100－煮込み・蒸し・スープー』

鈴木理乃／著 永岡書店 2020年

- 『からだが温まるとろみのレシピ』

吉澤まゆ／著 池田書店 2019年

- 『温かいからおいしいお菓子』

坂田阿希子／著 文化学園文化出版局 2022年

- 『紅茶バイブル－知る・味わう・楽しむー』

山田栄／監修 ナツメ社 2017年



～入浴編～



- 『入浴は究極の疲労回復術－おうち時間を快適に過ごすー』

早坂信哉／著 山と溪谷社 2021年

- 『最高の入浴法－お風呂研究 20 年、3 万人を調査した医者が考案－』

早坂信哉／著 大和書房 2018年

- 『全国温泉大全－湯めぐりをもっと楽しむ極意－』

松田忠徳／著 東京書籍 2022年

- 『戦国武将を癒やした温泉－名湯・隠し湯で歴史ロマンにつかるー』

上永哲矢／著 天夢人 2021年

- 『さあ、海外旅行で温泉へ行こう－親切ガイド世界の名湯 50 選－』

鈴木浩大／著 みらいパブリッシング 2024年

～運動編～

- 『魔法のストレッチー！日でカラダが変わるー』
黒田美帆／著 大村佳子／著 マキノ出版 2020 年
- 『疲労回復ストレッチ』
小林邦之／監修 成美堂出版 2019 年
- 『ゆがみをリセット！骨盤ほぐし体操』
松岡博子／監修 成美堂出版 2021 年
- 『も～っとずばらヨガー自律神経どこでもリセット！ー』
崎田ミナ／著 福永伴子／監修 飛鳥新社 2018 年
- 『身も心もゆるめるおうち整体』
片山洋次郎／著 PHP エディターズ・グループ 2019 年
- 『歩くだけで効く！おさんぽ整体』
小林篤史／著 三笠書房 2022 年



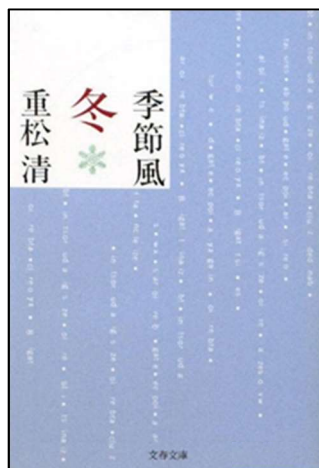
～その他～

- 『その不調、冷えが原因ですー冷え解消で体も心も軽くなる！ー』
川嶋朗／監修 池田書店 2018 年
- 『自分で治す冷え症』
田中美津／著 マガジンハウス 2017 年
- 『即効！手指ほぐし』
松岡佳余子／著 河出書房新社 2023 年
- 『自分で押せてすぐに効く！手ツボ・足ツボ』
包強／著 池田書店 2017 年



心があたたまる

- 『季節風 冬』
重松清／著 文藝春秋 2010 年
- 『木暮荘物語』
三浦しをん／著 祥伝社 2010 年
- 『とにもかくにもごはん』
小野寺史宜／著 講談社 2021 年
- 『水曜日の手紙』
森沢明夫／著 KADOKAWA 2018 年
- 『ギフト』
原田マハ／著 ポプラ社 2021 年
- 『雪の夜は小さなホテルで謎解きを』
ケイト・ミルフォード／著 山田久美子／訳 東京創元社 2017 年
- 『34 丁目の奇跡』
ヴァレンティン・デイヴィス／著 片岡しのぶ／訳 あすなろ書房 2002 年
- 『輝く夜』
百田尚樹／著 講談社 2010 年
- 『X'mas Stories—一年でいちばん奇跡が起きる日—』
朝井リョウ／著 あさのあつこ／著 伊坂幸太郎／著 恩田陸／著
白河三兔／著 三浦しをん／著 新潮社 2016 年



このリストに掲載している図書は、さいたま市図書館で所蔵しています。
貸出や予約（順番待ち）ができます。

さいたま市図書館ホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>

さいたま市立中央図書館 浦和区東高砂町 11-1

TEL 048-871-2100 FAX 048-884-5500

このブックリストの書影画像は BOOK データ ASP から引用しています。