

- 498.35/ゼロ ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング：図解でよくわかる！／西田潤子監修 KADOKAWA 2014.9
- 498.3/タイ 体温を上げるストレッチ：肩こり、腰痛、頭痛、肥満、不眠、冷え性、みんな改善 権出版社 2011.2（エイムック 2125）
- 493.14/マツ 冷えとり気血ストレッチ：1日1回の骨盤&経絡体操で体の奥からぽかぽかに！／松岡博子著 毎日コミュニケーションズ 2011.1

4 読んで心をあたたかく

- 933/ジエ アリスのままで／リサ・ジェノヴァ著 古屋美登里訳 キノブックス 2015.5
- 913.6/ハラ 生きるぼくら／原田マハ著 徳間書店 2012.9
- 913.6/ニシ 円卓／西加奈子著 文藝春秋 2011.3
- B913.6/イハ 男ッ晴れ：書き下ろし時代小説／井川香四郎著 文藝春秋 2011.3（文春文庫；い79-1）（樽屋三四郎言上帳；[1]）
- 913.6/カ 彼女のこんだて帖／角田光代著 ベターホーム協会編集・料理ベターホーム出版局 2006.9
- 913.6/カ からくり夢時計／川口雅幸[著] アルファポリス 星雲社（発売） 2012.12
- 913.6/ハタ ころげそう：男女九人お江戸の恋ものがたり／畠中恵著 光文社 2008.1
- 933/ケイ 白い犬とワルツを／テリー・ケイ[著] 兼武進訳 新潮社 1995.3
- 933/セガ 天国からはじまる物語／ガブリエル・ゼヴィン作 堀川志野舞訳 理論社 2005.10
- 933/ア 天使の靴／ドナ・ヴァンリアー著 木村恵子訳 ポプラ社 2001.1
- 913.6/ア 阪急電車／有川浩著 幻冬舎 2008.1
- 596.04/サイ ほっこりおうちごはん：どうぞ飯あがれ／柴門ふみ著 小学館 2015.4（小学館文庫；さ20-1）
- 913.6/マツ もうっかい彼女／松久淳著 小学館 2016.5
- 913.6/刊 夜は短し歩けよ乙女／森見登美彦著 角川書店 2006.11

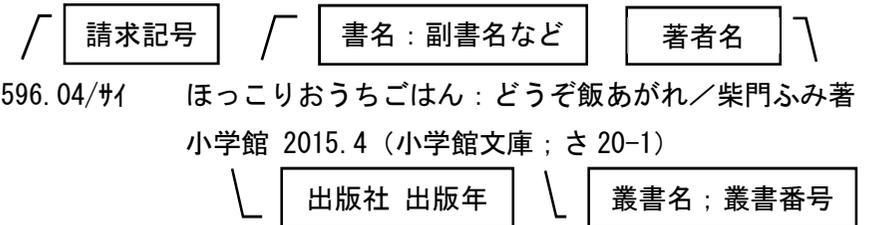
岩槻東部図書館平成30年2月資料展示
「寒い冬をあたたかく過ごしましょう」
岩槻図書館編集・発行

平成30年2月岩槻東部図書館資料展示

寒い冬をあたたかく過ごしましょう

- ・さむくてなが〜い冬をあたたかく過ごすいくつかの方法をご紹介します。
- ・この資料展示では関連する多くの本の中から選んで紹介しています
- ・貸し出されている場合もありますので予約をお受けします。
- ・このリストに載せていない本についてはカウンターでお尋ね下さい。

【このリストの見方】



1 食べて飲んであたたかく

- 596/ア 温めて健康に！鍋料理&薬味だれ150／主婦と生活社編 主婦と生活社 2010.12
- 498.583/イ イラストでわかる体を温める食べ物&食べ方：決定版／石原結實著 河出書房新社 2011.2
- 596/ウ ウー・ウエ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／ウーウエン著 家の光協会 2010.1
- 596/テウ おうちで本格鍋料理：旨さを引き出すコツを専門店で聞きました／出倉吾朗、長谷川清一著 東京書籍 2011.12
- 596.23/マル 心も体も温まるスペインのスープと煮込みレシピ／丸山久美著 ソフトバンククリエイティブ 2012.11
- 596/モリ カップスタイルで簡単！スープの本：Cup Soup Style 76 recipes ほっこり温まるスープバリエーション／森崎繭香[著] 権出版社 2012.10（エイムック；2463）（ei cooking）
- 498.58/カ 体を温めるしょうがレシピ：決定版！ぽっかぽか／川嶋朗、谷島せい子著 アスペクト 2010.12

- 596.7/か カラダほっこりホットドリンクレシピ スタジオタック
クリエイティブ 2011.12
- 596.7/ギン 銀座のジンジャーからうまれた生姜ドリンク&カフェレ
シピ77:体ポカポカ、頭スッキリ! /銀座のジンジャー
著 ホーム社 集英社(発売) 2014.7
- 596/ク クックパッドのおいしい厳選! 鍋レシピ/クックパッド
株式会社監修 新星出版社 2016.10
- 596/コン 今夜はこの鍋で決まり!: おうち鍋の決定版/藤野嘉子
[ほか著] 家の光協会 2016.11
- 596/ワ スープと煮込み: 心と体をあたためる、一生モノのレシピ
が見つかる。/渡辺麻紀著 主婦の友社 2015.11
- 596.37/か 世界のホットサラダレシピ: 世界各地から届いたあたたか
い野菜料理とアレンジメニュー85品/誠文堂新光社編
誠文堂新光社 2015.11
- 596.7/か 世界のホットドリンクレシピ: 世界各地から届いた体があ
たたまる飲み物とアレンジ85品/誠文堂新光社編 誠文
堂新光社 2014.12
- 596/ゼツ 絶対食べたい! ごちそう鍋レシピ74: 毎日食べても飽き
ない! /夏梅美智子監修 朝日新聞出版 2014.10
- 596/ダン dancyu何度でもつくりたい絶品鍋101レシピ: 毎
晩つくっても飽きない! プレジデント社 2014.11 (プレジ
デントムック)
- 596/ソ 冷え知らずのしょうがレシピ: 血行を促進し、カラダをあ
たためる! つらい胃痛を解消し、美肌をつくる! 簡単ア
イディア料理103/早乙女孝子著 PHP 研究所 2009.9
- 596.38/ツ ヒト鍋パスタ: あつあつ、ごちそう。/堤人美著 新星出版
社 2014.10
- 498.5/イ 病気になる! 体を温める食材とレシピー料理110
品/石原結実著 田村直美料理 日本実業出版社 2003.12
- 596.37/ツ 野菜がたっぷり食べられるあたたかいサラダ/堤人美著
家の光協会 2014.12
- 2 温泉やお風呂であたたかく
- 291.09/イ いい山いい宿いい温泉秘湯・名湯めぐりの山旅ガイド: 全国
版/日本秘湯を守る会監修 山と溪谷社 2015.1
- 498.37/イ お風呂の達人: バスクリン社員が教える究極の入浴術/石川
泰弘著 草思社 2011.2
- 453.9/シ 温泉の科学/西川有司著 日刊工業新聞社 2017.7
- 453.9/コ 温泉の底力: 日本を元気にする極上の愉しみ/小池静一著 祥
伝社 2009.12
- 492.54/イ 温泉の秘密/飯島裕一[著] 海鳴社 2017.2
- 291.3/ホ/18 温泉やど関東・甲信越 '18 昭文社 2017.8 (まっぷるマガ
ジン関東)
- 291.2/ホ/18 温泉やど東北 '18 昭文社 2017.8 (まっぷるマガジン東北)
- 291.09/シ 奇跡の湯ぶくぶく自噴泉めぐり: 温泉遺産の旅/
篠遠泉, 長岡努著 山と溪谷社 2013.8
- 291.3/シ 自然を楽しむ温泉&ウォーキング関東周辺 JTBパブリッ
シング 2016.10 (大人の遠足BOOK) (東日本 15)
- 453.9/マ 知るほどハマル! 温泉の科学: 温泉の“癒し”にはワケがあ
る/松田忠徳著 技術評論社 2009.7
- 291.36/ト 東京天然温泉ガイド: 都心にもある! 温泉の湧く銭湯全58軒
メディアパル 2015.12
- 291.09/ニ ニッポンの温泉: 知っているようで知らない、あの名湯の秘
密を徹底解剖! 榎出版社 2016.11 (エイムック 3509)
(Discover Japan TRAVEL)
- 291.09/ヤマ/2 バリアフリー温泉で家族旅行: とっておきの親孝行旅行に。
3世代での大家族旅行に。: 続/山崎まゆみ著 昭文社
2017.11
- 291.09/カ 絶景温泉100/高橋一喜著 幻冬舎 2016.10
- 453.9/ヤマ 47都道府県・温泉百科/山村順次著 丸善出版 2015.12
- 291.09/ル/18 るるぶ日帰り温泉関東周辺 '18 JTBパブリッシング
2017.8 (るるぶ情報版) (首都圏; 1)
- 3 体を動かしてであたたかく
- 498.3/ワ 1分間血液循環体操: 疲れ・痛み・病気知らずの体になる!
/二村ヤソ子著 青春出版社 2011.12
- 493.14/か カラダを温めるストレッチの基本: 免疫力を上げて、風邪も
ウィルスもみんな撃退! 榎出版社 2011.12
- 782/ヤ 今日からはじめる! ランニング: 眠っている血のめぐりを呼
び覚ます健康ランニング トップコーチが教えるウォーキン
グ&ランニングらくらくメソッド/安田享平著 コスミック
出版 2009.7
- 781.4/か ザ・ベストストレッチ: 自分にいちばん効くストレッチ/中
野ジェームズ修一著 大和書房 2016.12
- 781.4/か ストレッチまるわかり大事典/長畑芳仁著 ベースボール・マ
ガジン社 2011.8