

ブックリスト

すこやかな 生活

ごはん、運動など、ムリなくできることから

健康づくりを意識してみませんか？

心と体をととのえるヒントになるような本を

ご紹介します。

編集・発行 さいたま市立中央図書館 2022年6月

ごはんですこやか

『栄養まるごと10割レシピ!』

小田 真規子 料理・レシピ 東京慈恵会医科大学附属
病院栄養部 監修 世界文化社 2018年

『聖路加国際病院の愛情健康レシピ

1食500kcal 100歳まで動けるからだをつくる』
聖路加国際病院 著 永岡書店 2012年

『その調理、9割の栄養捨ててます！

プロも絶賛体が変わる食べ方のコツ』
東京慈恵会医科大学附属病院栄養部 監修
世界文化社 2017年

『体脂肪計タニタの社員食堂 [正]

500kcalのまんぶく定食』
タニタ 著 大和書房 2010年

『食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門

体内時計が左右する肥満、老化、生活習慣病』
柴田 重信 著 講談社 2021年

『食品の保存テク

もっとおいしく、ながーく安心』
徳江 千代子 監修 朝日新聞出版 編著
朝日新聞出版 2015年

日々のルーティーン

『医師がすすめる太らず病気にならない毎日ルーティーン』

石黒 成治 著 KADOKAWA 2022年

『鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」

70歳、医師の僕がたどり着いた』

鎌田 實 著 集英社 2019年

『新しい「足」のトリセツ “歩く力”を落とさない！

アキレス腱の柔らかさが「足の健康」に重要だった！

下北沢病院医師団 著 日経BP 2020年

『東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣』

飯島 勝矢 著 KADOKAWA 2018年

『ウォーキングの科学

10歳若返る、本当に効果的な歩き方』

能勢 博 著 講談社 2019年

『順天堂大学医学部健康スポーツ室式

長生き部屋トレ

高血圧 高血糖 心臓疾患 生活習慣病を

予防・改善』

順天堂大学医学部附属順天堂医院

健康スポーツ室 監修

文響社 2021年

心をととのえるヒント

『樹木希林 120 の遺言 死ぬときぐらい好きにさせてよ』
樹木 希林 著 宝島社 2019 年

『老いの流儀 小津安二郎の言葉』
米谷 紳之介 著 環境デザイン研究所 2014 年

『おかげさまで、注文の多い笹餅屋です
笹採りも製粉もこしあんも。年5万個をひとりで作る
90歳の人生』
桑田 ミサオ 著 小学館 2018 年

『角野栄子の毎日いろいろ
『魔女の宅急便』が生まれた魔法の暮らし』
角野 栄子 著 KADOKAWA 2017 年

『おちゃめな老後』
田村 セツコ 著 WAVE 出版 2013 年

このリストに掲載している図書は、さいたま市立図書館
で所蔵しています。貸出や予約ができます。

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