

あたたかくして 過ごそう

まだまだ寒い日が続いています。冷えは様々な不調を引き起こすといわれています。体も心もあたたかくして寒さを乗り切りましょう。運動や食事、服装、あたたかく過ごすための工夫、心あたたまるお話などの本を紹介します。

『体を温めると健康になれるから冷えとりの知恵袋』

(講談社 2013年)

体の冷えは、寒くてつらいだけではなくありません。体温が下がると代謝も免疫も落ちて、体の機能が低下してしまい、様々な病気になる可能性があります。冷えが気になる人、自分に冷えがあるかわからない人は、本書のチェックリストから自分の体の状態を確認できます。そして、自分に合った冷え対策を始めてはいかがでしょうか。本書では、すぐに始められる冷え対策、体をあたためる食事やヨガ、マッサージを紹介しています。

『入浴は究極の疲労回復術』

(早坂信哉／著 山と溪谷社 2021年)

お風呂に入ることによって体があたたまり、全身の血流がよくなり代謝も上がります。正しくお風呂に入る方法、入浴時間が快適になる工夫、冷え解消、免疫力が高まる入浴法などを紹介しています。

『ホットサラダ-アツアツでも冷めても、美味しい!おいしい!-』

(藤原美佐／著 大和書房 2014年)

野菜の甘みやうまみを引き出し、野菜を食べやすくするホットサラダのレシピを紹介しています。野菜を食べたいと思ったら、体があたたまり、消化も良い「ホットサラダ」はいかがでしょうか。

『まいにち湯豆腐』

(小田真規子／著 ダイヤモンド社 2019年)

豆腐と具材を切って煮るだけ! 昆布だしの王道湯豆腐、豚バラとキムチのスンドゥブチゲ、アンチョビとトマトの湯豆腐、すだち豆腐…。10分でおいしい小鍋湯豆腐のレシピを紹介しています。身も心もあたたまるあたたかい豆腐料理はいかがでしょうか。

『何度でも泣ける「沁みる夜汽車」の物語』

(NHK 沁みる夜汽車制作チーム／著 ビジネス社 2020年)

年の差を超えた電車のなかの友情物語、生きる勇気を与えてくれた伝言板、子どもたちの背中を押す卒業へのメッセージボード…。鉄道にまつわる10のあたたかい物語を紹介しています。

※この本は2巻まであります。

令和5年2月

編集・発行：さいたま市立与野図書館 さいたま市中央区下落合5-11-11

TEL 048-853-7816 FAX 048-857-1946