

R6年3月

職員おすすめ本 (担当は毎月かわります)

展示期間:3月1日(金)～ 3月31日(日)

NO	請求記号	タイトル	著者表示	出版者	資料ID
1	369.3 イ	もしもごはん ーかんたん時短、「即食」レシピ 災害時に役立つー	今泉マユ子著	清流出版	1500742166
2	493.17 マ	貧血を治すおいしいレシピー美と健康を守る 主 菜と副菜の組み合わせで鉄不足解消 完璧なバラ ンス献立ができあがる！ー(セレクト)	牧野直子著 福 田千晶監修	主婦の友社	1500621238
3	493.79 オ	うつぬけ食事術ー血液栄養解析を活用！ー	奥平智之著	ベストセラーズ	1500776271
4	498.58 ミ	まんがでわかる子育て・仕事・人間関係ツライときは 食事を食べよう ーはじめてのオーソモレキュラー栄養療法ー	溝口徹著 あら いひろよまんが	主婦の友社	1500779242
5	498.583 ク	からだを整えるフルーツin紅茶 ーフルーツを切って、カップに入れて注ぐだけ！ー	薬日本堂監修 大越郷子料理制 作	大泉書店	1500784879
6	498.583 セ	お手軽気血ごはんー1週間で必ず体がラクになる ー	瀬戸佳子著	文化学園文化 出版局	1500799786
7	498.583 ハ	図解40代からの「男のからだが甦る」食べ物&食 べ方	蓮村誠著	PHP研究所	1500771603
8	498.583 ハ	夜に飲むリカバリースープ ー不調を見逃さず、早めに体を回復させるー	浜内千波著	WAVE出版	1500795339
9	498.583 マ	老化をとめる本ー20万人を診た老化物質「AGE」 の専門医が教えるー	牧田善二著	フォレスト出版	1500799497
10	780.19 カ	筋トレ最高の食事術ー筋肉のための“タンパク質” 超入門ー(エイムック 4360)	川端理香監修	= 出版社	1500781123
11	K 498.583 ホ	ツレ元気からだにいいごはん計画 ー沖縄の「ぬちぐすい」に学びましたー	細川貂々著	JTBパブリッ シング	1500746324