

防ごう生活習慣病 ～毎日の習慣が健康を守る～

展示期間：10月1日～30日

No	資料名	著者名	出版者	背ラベル
1	きょうの健康 2025年4月号		日本放送出版協会	
2	きょうの健康 2025年10月号		日本放送出版協会	
3	きょうの健康 2025年12月号		日本放送出版協会	
4	ちょっと心配な健康診断の数値がすぐにわかる本	和田 高士 // 監修	学研プラス	492チ
5	血管を強くして突然死を防ぐ！	池谷 敏郎 // 著	すばる舎	493イ
6	おいしい糖尿病レシピ	松本 和隆 // 監修	伊勢新聞社	493オ
7	脳卒中は99%予知できる	倉田 達明 // 著	幻冬舎	493ク
8	薬に頼らず血圧を自力で下げるコツ	桑島 巖 // 著	河出書房新社	493ク
9	血糖値について気になることを言われた人やその家	糖尿病ケアプラス編集委員会 // 編	メディカ出版	493ケ
10	健診で血圧が心配ですよと言われた人の本	苅尾 七臣 // 監修	法研	493ケ
11	血圧にぐぐっと効く生活習慣	主婦の友社 // 編	主婦の友社	493ケ
12	コレステロールを下げる生活事典	井上 修二 // 監修	成美堂出版	493コ
13	最新女子栄養大学栄養クリニックの糖尿病バランスレシピ	女子栄養大学栄養クリニック // 監修	西東社	493サ
14	脂質異常症がよくわかる本	寺本 民生 // 監修	講談社	493シ
15	シニアの糖尿病	荒木 厚 // 監修	NHK出版	493シ
16	マンガで明快！世界一よくわかる糖尿病	栗原 毅 // 医学監修	主婦の友社	493マ
17	身近な人が脳梗塞・脳出血になったときの介護と対策	鈺 裕和 // 監修	自由国民社	493ミ
18	ズボラでも血圧がみるみる下がる49の方法	渡辺 尚彦 // 著	アスコム	493ワ
19	血圧を測るだけ！！で長生きする38の理由	渡辺 尚彦 // 著	毎日新聞出版	493ワ
20	医師が教えるゆる漢方	板倉 弘重 // 監修	エクスナレッジ	498イ
21	「そろそろ、お酒やめようかな」と思ったときに読む本	垣渕 洋一 // 著	青春出版社	498力
22	おやじ必読！愉しく続ける糖質制限ダイエット	桐山 秀樹 // 著	世界文化社	498キ
23	食養生	境野 米子 // 著	清流出版	498サ
24	タキミカ体操	瀧島 未香 // 著	サンマーク出版	498タ
25	食べる時間を変えれば、やせられる！	森 由香子 // 著	東洋経済新報社	498モ
26	老けずにやせる朝昼タンパク質レシピ	おにゃ // 著	扶桑社	596オ
27	筋肉がよろこぶレシピBOOK	長谷川 北斗 // 著	アスコム	596ハ
28	きれいに年を重ねるためのたんぱく質ごはん	ワタナベ マキ // 著	家の光協会	596ワ
29	寝たままできる！体がよみがえる！！きくち体操	菊池 和子 // 著	宝島社	781キ
30	今日から自宅がジムになる宅トレ	坂詰 真二 // 著	カンゼン	781サ
31	100歳まで動ける「おはよう」あとのしゃっきり！体操	中野ジェームズ修一 // 著	ポプラ社	781ナ
32	金哲彦のウォーキング&スローラン	金 哲彦 // 著	高橋書店	782キ
33	運動させつ女子が行き着いた1分スロージョギング	たかつき なほり // 著	KADOKAWA	782タ
34	よくわかる生活習慣病	坂根 直樹 // 著	南山堂	493サ

