

上げるぞ！免疫力 ～身体の中から健康をデザイン～

免疫力UPの三本柱、①運動、②食事、③保温に、プラスα④よく笑い、⑤考えすぎない楽観性。
わかつちゃいるけど、なかなかねえ～。そんな貴方におススメする、免疫力を上げる9冊！



『免疫力アップ! 温活ランニング』

著者:石原 新菜／著 出版社:主婦の友社

出版年:2024.12 資料コード:1010537684

万病のもとである「冷え」を改善し、キレイも元気も手に入れよう！
走って体を温める温活ランニングを紹介するほか、運動以外の重要な
温活術である入浴・腹巻・食事にも触れる。井上咲楽との対談も収録。



『名医が教える 免疫力が上がる習慣』

著者:小林 弘幸／著, 玉谷 卓也／監修 出版社:アスコム

出版年:2023.4 資料コード:1010081659

シャワーの浴び方や歩き方など、ちょっとした行動を変えるだけ。
免疫力のしくみや大切さを伝えるとともに、誰でも無理なく日常に取り
入れられる免疫力を上げる習慣を紹介する。



『自分史上最高に整う! 魔法の「笑い呼吸法」レッスン』

著者:綿本 彰／著 出版社:ナツメ社

出版年:2024.7 資料コード:1010347761

免疫力アップ、自律神経が整う、気分がよくなる、意欲が高まる、睡眠
の質がよくなる…。笑いヨガの呼吸を融合した心身を整えるエク
ササイズを、イラストとともに紹介する。
レッスン動画が見られるQRコード付き。



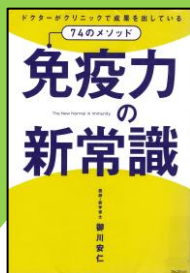
『ハーバード大学式免疫力を養う いのちの野菜スープ実践レシピ』

著者:高橋 弘／著, 成澤 文子／調理 出版社:世界文化社

出版年:2025.3 資料コード:1010537700

がん、新型コロナ…。ファイトケミカルスープで病気を撃退！
身近な野菜でつくって免疫力が高まる「いのちの野菜スープ」と、その活
用法を紹介。からだを守る免疫の仕組みや、からだがととのう免疫栄養
学についても解説する。

『ドクターがクリニックで成果を出している 免疫力の新常識』



著者:御川 安仁／著 出版社:フォレスト出版

出版年:2024.8 資料コード:1010347548

病気を予防するにはどうしたらよいのか。標準医療で改善しない症状をどのように改善させるのか。免疫の機能を高め、維持するためには何が必要なのか。独自の理論による医療を提供する医師が、長年の研究と実践方法を消化する。



『体内時計の科学 生命をつかさどるリズムの正体』

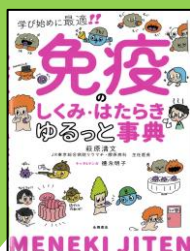


著者:ラッセル・フォスター／著, 高橋 洋／訳 出版社:青土社

出版年:2024.8 資料コード:1010347571

より良い睡眠と健康のためにできること。身体的・精神的健康、免疫力、病気、妊娠、仕事、家庭生活などにおける体内時計の重要性を明らかにし、健康的な生活を送るための具体的な情報と指針を提示する。

『免疫のしくみ・はたらき ゆるっと事典』



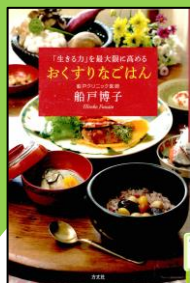
著者:萩原 清文／著, 徳永 明子／キャラ&マンガ 出版社:永岡書店

出版年:2024.4 資料コード:1010298253

自然免疫応答、適応免疫応答、リンパ球、自己寛容など、免疫学の大事なところをピックアップ。細胞をキャラクター化し、マンガとともに分かりやすく、楽しく、正確に解説する。



『「生きる力」を最大限に高める おくすりなごはん』



著者:船戸 博子／著 出版社:方丈社

出版年:2023.9 資料コード:1010363032

日頃の疲れやアンチエイジングから、がん対策まで、漢方医が薬膳の考え方に基づいて考案した、おいしく食べて元気を作る健康レシピを紹介する。がんと食事のQ&A、免疫力を高めるレシピなども収録。



『免疫力がアップする!胃腸のしくみ 専門医が解説する体を支える胃腸の機能』



著者:澤田 幸男／監修 出版社:成美堂出版

出版年:2023.11 資料コード:1010103636

「消化」「吸収」をよくする器官である胃腸。そのメカニズムから、体を強くする胃腸の働き方、美しい胃腸を作る食事のヒント、免疫力を高める生活習慣など、イラストを交えてわかりやすく紹介する。