

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考えすぎない樂觀性。わかっちゃいるけど、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…。笑いと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！身近な野菜でつくれて免疫力が高まる「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。

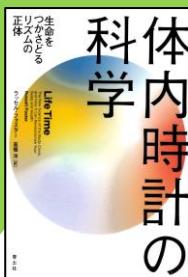


『ドクターがクリニックで成果を出している 免疫力の新常識』

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。

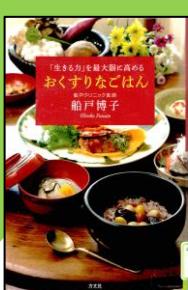


『免疫のしくみ・はたらき ゆるっと事典』

著者:萩原 清文／著, 德永 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、免疫学の大重要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労わり方、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。