

医者が教えるあなたの健康が決まる小さな習慣

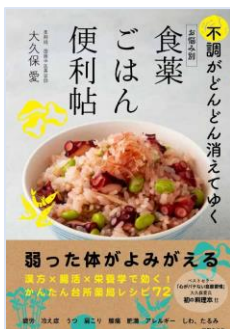


著者：牧田 善二／著
出版者：KADOKAWA
出版年：2021.6
ISBN：4-04-109947-6
場所：4 F健康・医療
請求記号：498.3/Ma37
資料番号：1009706134

内容紹介

パワーサラダで免疫力UP、血糖値が下がる12秒スクワット、人間ドックに追加したい検査…。調理法から食材、運動法、予防、睡眠、自己診断まで、人生100年時代を生き抜く「小さな習慣」を紹介する。

お悩み別食薬ごはん便利帖

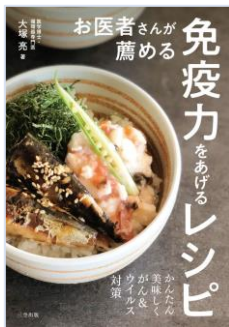


著者：大久保 愛／著
出版者：世界文化社
出版年：2020.11
ISBN：4-418-20320-8
場所：4 F健康・医療
請求記号：498.583/054
資料番号：1009557099

内容紹介

気血水を補うごはん和味噌汁、消化を助けるスープ、抗炎症作用のあるサラダ、発酵調理で免疫向上…。体の仕組み、体によい食材、調理法を紹介。はじめから順に「気になる症状」を解決していくと、どんどん体調がよくなる。

お医者さんが薦める免疫力をあげるレシピ



著者：大塚 亮／著
出版者：三空出版
出版年：2020
ISBN：4-944063-71-0
場所：4 F健康・医療
請求記号：498.583/088
資料番号：1009547603

内容紹介

免疫細胞が喜ぶごはん、ウイルスや病気を寄せつけない体に。循環器専門の医学博士が、栄養と体の働きを解説しながら、免疫力をあげる簡単で美味しいレシピを紹介します。

あなたを守るかむリズム



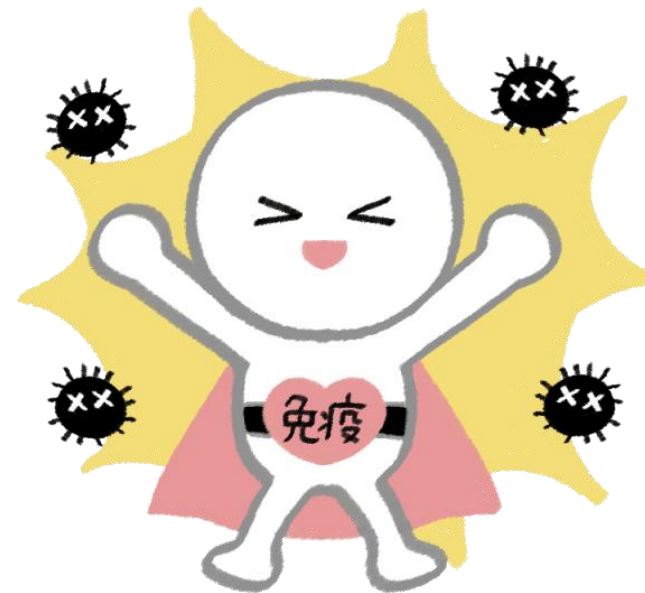
著者：小林 弘幸／著
出版者：サンマーク出版
出版年：2020.12
ISBN：4-7631-3865-1
場所：4 F健康・医療
請求記号：491.343/Ko12
資料番号：1009545748

内容紹介

「かむリズム」には弱った体を強くし、心を癒やす力がある。「噛む」にリズムを加えた最強の健康法「かむリズム」を解説するとともに、噛む回数と唾液量が増え、免疫&腸内環境に効く「かむリズム」レシピを紹介。

沖縄県立図書館 おすすめブックリスト 健康医療

免疫力アップ！
病気に負けないからだづくり



病気にかからないためには、
予防が第一！免疫力アップに
役立つ本をご紹介します。

沖縄県立図書館

〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎 1-20-1
代表電話 098-894-5858
本の調査・相談ダイヤル 098-894-5881
開館時間 9時～20時
休館日 火曜日、年末年始、特別整理期間

公式HP!!
Twitterも
やってるよ!



クスリに頼らない免疫力向上計画



著者：木ノ本 景子／著
出版者：みらいパブリッシング
出版年：2021.5
ISBN：4-434-28912-5
場所：4 F 健康・医療
請求記号：498.3/Ki45
資料番号：1009619626

内容紹介

ウィズコロナ時代を生き抜く最強の味方は「免疫力」。在宅医療で元気なお年寄りを診てきた著者が、ストレスと免疫力低下のメカニズムを説き明かし、生活習慣を変える秘訣や病院との上手な付き合い方を紹介する。

免疫力が10割



著者：小林 弘幸／著
出版者：プレジデント社
出版年：2020.11
ISBN：4-8334-4029-5
場所：4 F 健康・医療
請求記号：498.3/Ko12
資料番号：1009484484

内容紹介

「朝日を浴びる」「笑顔をつくる」「3行日記を書く」「深呼吸をする」など、免疫力を強化する一生ものの生活習慣メソッドを紹介。2020年9月現在の新型コロナウイルスの正しい情報も伝える。

失われた体の力がよみがえる免疫力学



著者：井本 邦昭／著
出版者：世界文化社
出版年：2020.11
ISBN：4-418-20419-9
場所：4 F 健康・医療
請求記号：492.79/I48
資料番号：1009112127

内容紹介

免疫系の不調で出やすい病気のメカニズムを解説し、免疫力をアップできる体操を紹介。不調をチェックする方法、免疫力をよみがえらせるための知識も掲載する。症状別、体操・呼吸法別インデックス付き。

睡眠にいいこと超大全



著者：トキオ・ナレツジ／著
出版者：宝島社
出版年：2021.5
ISBN：4-299-01569-3
場所：4 F 健康・医療
請求記号：498.36/To33
資料番号：1009806611

内容紹介

寝つきが悪い・起きられない・日中も眠い…睡眠に関するあらゆる悩みが1時間でスッキリ解消できる! 人生も仕事も健康も、睡眠の質で変わる! 睡眠常識のウソ・ホント、誰でも実践できる熟睡テクニックを紹介する。

関連機関

館内撮影は禁止です。QRコードの撮影は図書館の外でお願いいたします。撮影する際は、他のQRコードが写り込まないように撮影してください。

◆「健康おきなわ21」 沖縄県保健医療部健康長寿課

TEL 098-866-2209

URL
<http://www.kenko-okinawa21.jp/>



◆「e-ヘルスネット情報提供」 厚生労働省

URL
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

