

知りたい！「食べてやせるコツ」

健やか生活応援コーナーでは、話題のテーマや季節に合わせてミニ展示を行っています。

第10回のテーマは、「食べてやせるコツ」です。

暑さで夏バテしてやせることもあります。アイスクリームや冷たいジュースについて手が伸びて…気が付くと夏太りしていませんか？食べたい気持ちを我慢するのは難しいですね。食欲の秋の前に、「食べてやせるコツ」を学んでみませんか？

そこで今回は、食べてやせるコツについての本50冊を集めた展示を行います。



期間：平成28年8月16日（火）～平成28年10月16日（日）

食べ方のコツ

- ・『元祖「食べ順」野菜から食べるおいしいレシピ集』 今井佐恵子／著 新星出版社 (2014.5)
 請求記号：4985 / I 65 資料番号：1108769660
- ・『やせる食べ方・太る食べ方 脂肪が燃えだすメニューがわかった！』 戸田晴実／著
 PHP研究所 (2011.8)
 請求記号：4985 / T 70 資料番号：1108251230
- ・『やせる冷蔵庫』 村山 彩／著 サンマーク出版 (2016.6)
 請求記号：4985 / M94 / 4 資料番号：1109537868
- ・『やせられないのは「夕方の空腹」が原因だった！』 浅野まみこ／著 青春出版社 (2014.6)
 請求記号：4985 / A 38 / 2 資料番号：1108812064

野菜でやせる

- ・『やせる！満腹サラダとヘルシースープ』 検見崎聡美／著 主婦の友インフォス情報社
 (2014.5)
 請求記号：4985 / K 131 資料番号：1108775121
- ・『食事のはじめに食べる！作り置き健康サラダ』 岩崎啓子／著 PHP研究所 (2014.7)
 請求記号：5962 / I 24 / 2 資料番号：1108842228
- ・『やせぐせがつく野菜の常備菜』 庄司 いずみ／著 世界文化社 (2016.4)
 請求記号：5963 / S 46 / 12 資料番号：1109484319

ダイエットスイーツ

・『季節の果物を使ってつくる蜂蜜コンフィチュール』 磯部由美香／著 誠文堂新光社
(2015.2)

請求記号：5960 / I 57

資料番号：1109022929

・『ノンシュガー&ノンオイルで作るアイスクリーム、シャーベット』 今井 洋子／著 主婦の友インフォス情報社 (2016.5)

請求記号：5966 / I 25 / 3

資料番号：1109485654

・『ノンオイルだからおいしいお菓子』 田中可奈子／著 女子栄養大学出版部 (2015.11)

請求記号：5966 / T 43

資料番号：1109351070

ダイエットレシピ

・『やせ体質になる。ちゃんと食べるダイエット』 浜内 千波／著 主婦の友社 (2016.7)

請求記号：4983 / H 33 / 6

資料番号：109541860

・『やせおかずの素づくりおき 飽きずにラクラクダイエット』 北嶋佳奈／著 学研パブリッシング (2015.9)

請求記号：4985 / K 149

資料番号：1109276053

・『うまみ濃厚！だしダイエット 無理なくやせる、健康になる』 牧野直子／著 日東書院本社 (2014.11)

請求記号：4985 / M 48 / 3

資料番号：1108962901

・『骨も筋肉も衰えない40歳からのやせるレシピ』 森 拓郎／著 日本文芸社 (2016.5)

請求記号：4985 / M 89 / 3

資料番号：1109499903

・『1日1400kcal以下のおいしい満腹ダイエットごはん』 今泉久美／〔著〕 朝日新聞出版 (2015.1)

請求記号：5960 / I 25 / 3

資料番号：1108990068

リストには一部を掲載しています。

他にもいろんな本をご用意してありますので、どうぞご来館ください。



平成28年8月16日発行

編集・作成：香川県立図書館資料課「健やか生活応援コーナー」担当