

「知りたい！免疫力アップ」

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32回のテーマは、「免疫力アップ」です。

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、手洗いやマスク着用のほか、免疫力を高めて健康を保つのも予防策の1つとされています。そこで今回は、免疫力アップについての本50冊を集めた展示を行います。



期間：2020年5月19日（火）～7月19日（日）

免疫って何？

- ・『みんなの体をまもる免疫学のはなし』

坂野上淳／著 大阪大学出版会 （2017.12）

請求記号：4918／S8

資料番号：1109903052

- ・『ぜんぶわかる血液・免疫の事典 血液細胞のしくみ、免疫の働きを目で見て理解』

奈良信雄／監修 成美堂出版 （2017.2）

請求記号：4913／N66

資料番号：1109799591

- ・『カラー図解免疫学の基本がわかる事典』

鈴木隆二／著 西東社 （2015.7）

請求記号：4918／S7

資料番号：1109169258

免疫力の高め方

- ・『免疫力を強くする 最新科学が語るワクチンと免疫のしくみ』

宮坂昌之／著 講談社 （2019.12）

請求記号：4918／M15

資料番号：1110264064

- ・『大丈夫！何とかかなり免疫力は上げられる がんばらなくていい！日常の過ごし方がカギ』

奥村康／監修 主婦の友社 （2019.7）

請求記号：4983／O43／2

資料番号：1110181383

免疫力の高め方

- ・『それでは実際、なにをやれば免疫力があがるの? 一生健康で病気にならない簡単習慣』

飯沼一茂／著 ワニブックス (2017.3)

請求記号 : 4983 / I 74

資料番号 : 1109983401

- ・『細胞から強くなる!自力で免疫力を上げる40の法則』

矢崎雄一郎／監修 宝島社 (2016.10)

請求記号 : 4983 / Y 40 / 2

資料番号 : 1109665495

免疫力を上げる食事

- ・『からだにおいしい発酵生活』 栗生隆子／著 宝島社 (2017.7)

請求記号 : 4985 / K 171 / 2

資料番号 : 1109809630

- ・『免疫を整えるレシピ 「分とく山」花板が挑む体にいいごはん』

野崎洋光／著 エビデンス社 (2012.5)

請求記号 : 5962 / N 29 / 7

資料番号 : 1108428358

- ・『体の中からきれいになれる保存食と発酵食 免疫力向上、腸内環境アップ、疲労回復、美肌、デトックス…, 無添加で安心』

主婦の友社／編・刊 (2017.3)

請求記号 : 5960 / S1 / 34

資料番号 : 1109625960

- ・『カラダを強くする免疫力アップジュース』

大越郷子／著 西東社 (2011.8)

請求記号 : 4985 / O 37 / 2

資料番号 : 1108215409

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。



2020年5月19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