

# 「知りたい！ヘルシードリンク」

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33回のテーマは、「ヘルシードリンク」です。

今年の夏も暑そうですね。屋内にいても熱中症になりそうなこの時期、水分補給はとても大事です。冷たくておいしくて栄養もある飲み物を作ってみませんか？

そこで今回は、ヘルシードリンクについての本50冊を集めた展示を行います。



**期間：2020年7月21日（火）～9月22日（火）**

## ジュース

- ・『栄養たっぷり野菜ジュース100 薬膳アレンジレシピつき』

植木もも子／著 主婦の友社 (2019.8)

請求記号：4985／U 21／2

資料番号：1110181425

- ・『続けることでカラダが変わるデトックスウォーター』

山本奈津子／監修 医道の日本社 (2015.7)

請求記号：5967／Y 13

資料番号：1109234821

- ・『からだに効く！朝ジュース&スムージー ドライフルーツ+ヨーグルトなど栄養素を効率よくとれるアイデアレシピ！』

岸村康代／著 池田書店 (2016.5)

請求記号：4985／K 161

資料番号：1109515286

- ・『砂糖不使用！野菜と果物だけで作るベジフル発酵ジュースとレシピ』

岩田麻奈未／著 日東書院本社 (2018.8)

請求記号：5963／I 40

資料番号：1110074794

- ・『体の中からキレイになるコールドプレスジュース』

金丸絵里加／著 PHP研究所 (2015.10)

請求記号：5967／K 24

資料番号：1109283158

## スムージー

- ・『ほんとうに美味しいスムージーBOOK おいしいとかわいいとヘルシーで選びました』  
高山かづえ／著 成美堂出版 (2017.6)  
請求記号：5967／ T 30 資料番号：1109739167
- ・『体においしいはじめてのスムージー150』  
渥美真由美／著 西東社 (2016.7)  
請求記号：4985／ A 48 資料番号：1109535011
- ・『はじめてのシニアの健康スムージー』  
牧野直子／著 家の光協会 (2015.6)  
請求記号：4985／ M 48／ 5 資料番号：1109147858
- ・『お悩み別健康スムージー 毎日一杯の美味しい味方!』  
大越郷子／著 新星出版社 (2014.6)  
請求記号：5967／ O 10 資料番号：1108798305

## 甘酒・スープ・果実酒など

- ・『おうちで簡単、体に効く! 麴甘酒パワーレシピ』  
石澤清美／著 学研プラス (2017.4)  
請求記号：5960／ I 26／ 7 資料番号：1109711760
- ・『ひんやりスープ 野菜たっぷり、冷蔵庫に常備していつでも飲める』  
丸山久美／著 誠文堂新光社 (2015.6)  
請求記号：5963／ M 22／ 2 資料番号：1109155315
- ・『体にうれしい果実酒・野菜酒・薬用酒200』  
福光佳奈子／著 秀和システム (2020.5)  
請求記号：5967／ F 10 資料番号：1110341540

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。



令和2年7月21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