

「冬を元気に過ごす本！ ～免疫力 UP&便秘・冷え解消～」

冬になると、感染症にかかってしまったり、手足の冷えを感じるなど、体の不調を感じることが多くなるのではないか。

そこで、今回は冬を元気に過ごすために、免疫力を高めるための本や冬に多い便秘や冷えの症状の改善に役立つ本など約50冊を展示・貸出します。

期間：令和7年12月9日（火）～令和8年2月1日（日）

<免疫についての本>



<免疫って何?>

- ・『脳と免疫の謎 心身の不調はどこからくるのか』

毛内 拡／著 NHK 出版 (2025. 6)

請求記号 : 4913/N86/8

資料番号 : 1111157440

- ・『「免疫、マジわからん」と思ったときに読む』

中尾 篤人／著 オーム社 (2025. 1)

請求記号 : 4918/N12

資料番号 : 1111106124

- ・『文系のための東大の先生が教える免疫と感染症』

石井 健／監修 ニュートンプレス (2024. 12)

請求記号 : 4918/I6

資料番号 : 1111069173

<免疫力の高め方>

- ・『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』

高橋 弘／著 世界文化社 (2025. 3)

請求記号 : 4985/T88/5

資料番号 : 1111118988

- ・『耳ツボを刺激すると血流やリンパが巡り免疫力も上がる』

吉越 青生／著 KADOKAWA (2024. 3)

請求記号 : 4927/Y14

資料番号 : 1110966551

- ・『免疫力がアップする！胃腸のしくみ』

澤田 幸男／監修 成美堂出版 (2023. 11)

請求記号 : 4934/S29/2

資料番号 : 1110908900

<便秘解消に役立つ腸活の本>



・『きょうから快調!腸活みそ汁とスープ』

浜内 千波／著 主婦と生活社 (2025. 6)
請求記号 : 4985/H33/8

資料番号 : 1111156657

・『誰でも簡単腸活ごはん 発酵・毒だし・ポリ袋調理』

是友 麻希／著 講談社 (2025. 3)
請求記号 : 5960/K120/3

資料番号 : 1111120703

・『長生きのための新しい腸活 60歳で腸は変わる』

江田 証／著 新星出版社 (2024. 3)
請求記号 : 4934/E5/9

資料番号 : 1110966650

・『70歳からの腸活 免疫力も認知症、老化、不眠もすべて腸が解決』

内藤 裕二／著 エクスナレッジ (2023. 10)
請求記号 : 4934/N30/2

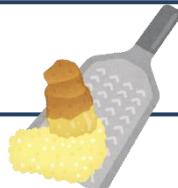
資料番号 : 1110908868

・『81歳、村上祥子さんの発酵粉だしごはん』

村上 祥子／著 ワン・パブリッシング (2023. 4)
請求記号 : 5960/M34/35

資料番号 : 1110822267

<冷え解消に役立つ本>



・『図解眠れなくなるほど面白い冷えと乾燥の話』

石原 新菜／著 日本文芸社 (2025. 7)
請求記号 : 4931/I49/3

資料番号 : 1111164206

・『「冷え症外来」の医師が教える冷えとり習慣』

林 忍／著 イースト・プレス (2023. 4)
請求記号 : 4931/H74

資料番号 : 1110816871

・『一年中冷え知らずごはん』

ワタナベ マキ／著 KADOKAWA (2022. 12)
請求記号 : 5960/W17/17

資料番号 : 1110780960

リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本がありますので、
どうぞご来館ください。

令和7年12月作成
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