

「免疫を高める」ブックリスト

「病気にならないために、身体を守る(予防する)」「病気になった身体を回復させる」、私たちになくてはならない免疫機能。そんな免疫機能を上手に整える方法をご紹介します。ぜひ、ご参考ください。

展示期間: 令和2年7月1日～8月30日

| No. | 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 | 資料No. |
|-----|--|-------------|----------|---------|----------------|------------|
| 1 | 免疫学の基本(運動・からだ図解) | 松本 健治/監修 | マイナビ出版 | 2018.12 | 4H/491.8/メン/ | 1109297299 |
| 2 | 1日3分!さするだけで免疫力が上がるリンパマッサージ | 久 優子/監修 | 宝島社 | 2020.5 | 4H/492.7/イチ/ | 0112147089 |
| 3 | 最強の免疫力 風邪予防、虚弱体質改善から始める | 今津 嘉宏/著 | ワニブックス | 2016.11 | 4H/493.3/イマ/ | 1108462159 |
| 4 | 病気知らずの医者がやっている免疫力を高める最高の方法 | 小林 弘幸/著 | 宝島社 | 2020.5 | 4H/498.3/コハ/ | 0112149308 |
| 5 | 免疫力を上げて得する人になるコツ ³³ 何かとうまくいくあの人のヒミツ | 石原 新菜/監修 | 学研プラス | 2019.9 | 4H/498.3/メン/ | 0112055168 |
| 6 | NHKガッテン!健康プレミアム+プラス Vol.16 病気にならない「健康情報」の真実 | | 主婦と生活社 | 2019.5 | 4H/498.3/エヌ/16 | 1109516938 |
| 7 | 健康の正体 医師としてどうしても伝えたいことがある | 小林 弘幸/著 | セブン&アイ出版 | 2018.12 | 4H/498.3/コハ/ | 0111958997 |
| 8 | 免疫力を自力で上げる本 免疫力を底上げする「腸」と「唾液」を徹底研究 | 主婦の友社/編 | 主婦の友社 | 2018.12 | 4H/498.3/メン/ | 1109352565 |
| 9 | イラストでわかる疲れないカラダの使い方図鑑 | 木野村 朱美/著 | 池田書店 | 2018.11 | 4H/498.3/キノ/ | 0111939020 |
| 10 | 聴くだけで疲れがとれる自律神経リセット 幸福ホルモン活性化 | 小林 弘幸/著 | ポプラ社 | 2018.9 | 4H/498.3/コハ/ | 0111917077 |
| 11 | ハーバード医学教授が教える健康の正解 | サンジブ・チョプラ/著 | ダイヤモンド社 | 2018.9 | 4H/498.3/チヨ/ | 0111823137 |
| 12 | 太らない、疲れしない「呼吸」「姿勢」「歩く」の新常識 自分のクセに気づけば直る! | | 日経BP社 | 2018.4 | 4H/498.3/フト/ | 0111802547 |
| 13 | 疲れないコツ 毎日できる簡単なことばかり。 | | マガジンハウス | 2017.8 | 4H/498.3/ツカ/ | 0111732212 |
| 14 | 100歳まで元気に生きる!おとなの病気予防 | | 日経BP社 | 2017.11 | 4H/498.3/ヒヤ/ | 1108809144 |
| 15 | “筋力アップ”で健康 今からでもできる!「動けるカラダ」づくり | 石井 直方/総監修 | NHK出版 | 2016.11 | 4H/498.3/キン/ | 0111642647 |
| 16 | すぐわかる免疫力の高め方 日常生活のちょっとしたコツで気になる免疫力が驚くほど跳ね上がる | 主婦の友社/編 | 主婦の友社 | 2016.11 | 4H/498.3/スク/ | 1108447887 |
| 17 | 気になる免疫力がみるみる高まる大百科 最新版 | 主婦の友社/編 | 主婦の友社 | 2013.10 | 4H/498.3/キノ/ | 0111296358 |
| 18 | 医者が教える正しい呼吸法 | 有田 秀穂/著 | かんき出版 | 2013.4 | 4H/498.34/アリ/ | 0111267439 |
| 19 | 呼吸にまつわるふか〜い話 免疫力アップ! | 今井 一彰/著 | 不知火書房 | 2015.12 | 4H/498.34/イマ/ | 0111830877 |
| 20 | カラダをゆるめて最高の睡眠を手に入れる | 矢間 あや/著 | エクスナレッジ | 2019.8 | 4H/498.36/ヤサ/ | 0112052320 |

| No. | 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 | 資料No. |
|-----|---|---------------|------------------|---------|----------------|------------|
| 21 | 世界最高のスリープコーチが教える究極の睡眠術 | ニック・リトルヘイルズ／著 | ダイヤモンド社 | 2018.2 | 4H/498.36/リト/ | 1108984277 |
| 22 | 人生が劇的に変わる睡眠法 | 白濱 龍太郎／著 | プレジデント社 | 2017.7 | 4H/498.36/シラ/ | 1108711258 |
| 23 | たった一晩で疲れをリセットする睡眠術 | 石川 泰弘／著 | 日本文芸社 | 2015.7 | 4H/498.36/イシ/ | 0111493250 |
| 24 | 健康になる食べ物と栄養素の教科書 抗がん 抗酸化 免疫力アップ 腸内環境改善 認知症&ロコモ予防 | 藤原 大美／著 | 現代書林 | 2019.12 | 4H/498.5/フシ/ | 1109797280 |
| 25 | 免疫力アップでアレルギー症状を解消させる方法 劇的改善ビタミンDは全ての機能に働きかける栄養素! | 斎藤 糧三／監修 | 辰巳出版 | 2020.4 | 4H/498.55/メン/ | 1109795854 |
| 26 | 100年生きる免疫力UPごはん だるさ、イライラ、眠れない悩みも解消。医者が教える | 小林 弘幸／監修 | 扶桑社 | 2020.2 | 4H/498.583/ヒヤ/ | 0112115446 |
| 27 | 千葉大学病院の薬膳ごはん「冷え」「疲れ」「胃腸の不良」「便秘」など…和漢診療科のかんたんおいしいスッキリ改善レシピ | 並木 隆雄／著 | マイナビ出版 | 2019.6 | 4H/498.583/ナミ/ | 1109526572 |
| 28 | 免疫力アップと疲労回復の食習慣 毎日おいしく食べて、疲れのない体になる! | 池谷 敏郎／医療監修 | 辰巳出版 | 2018.9 | 4H/498.583/メン/ | 0111906245 |
| 29 | 医者が考案した「長生きみそ汁」 | 小林 弘幸／著 | アスコム | 2018.7 | 4H/498.583/コハ/ | 0111830150 |
| 30 | からだに効く和の薬膳便利帳 症状別食材別 | 武 鈴子／著 | 家の光協会 | 2012.12 | 4H/498.583/タケ/ | 0111241944 |
| 31 | 生姜免疫力 決定版 | 石原 結實／著 | 講談社 | 2012.2 | 4H/498.583/イシ/ | 0111150639 |
| 32 | 免疫力を上げる一生モノの「食べ物・食べ方」人はなぜ病気になるのか治るのか | 田中 愛子／著 | 三笠書房 | 2011.9 | 4H/498.583/タナ/ | 0111103134 |
| 33 | 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 | 4H/498.583/オオ/ | 1106496878 |
| 34 | クスリになる食材事典 病気・症状別 | 池本 真二／監修 | 土屋書店 | 2011.6 | 4H/498.583/クス/ | 1106469719 |
| 35 | 自分で治す健康大百科 気になる血圧や血糖値から、かぜ、胃の痛み、肌荒れまで | 長屋 憲／監修 | 主婦の友社 | 2010.4 | 4H/498.583/シフ/ | 1105950768 |
| 36 | からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て | 大森 一慧／著 | サンマーク出版 | 2008.10 | 4H/498.583/オオ/ | 0110932200 |
| 37 | ココロとカラダに効くハーブ便利帳 | 真木 文絵／著 | NHK出版 | 2017.11 | 4H/499.87/マキ/ | 0111761360 |
| 38 | メディカルハーブ事典 | レベッカ・ジョンソン／著 | 日経ナショナルジオグラフィック社 | 2014.5 | 4H/499.87/メテ/ | 1107711598 |
| 39 | 免疫が挑むがんや難病 現代免疫物語beyond | 岸本 忠三／著 | 講談社 | 2016.1 | S/491.8/キシ/ | 0111552559 |
| 40 | 免疫力をアップする科学 腸内細菌で病気を知らず!ますますすぐできる科学的健康法 | 藤田 紘一郎／著 | SBクリエイティブ | 2018.11 | S/491.8/フシ/ | 1109278349 |

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
 ○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
 ○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
 (お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)