

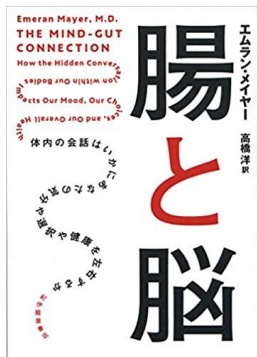
いきいき元気通信

横須賀図書館では、健康のヒントとなる本や、旅行の本など、「元気」と「生きがい」をテーマとした「いきいき元気コーナー」を常設しています。いきいき元気通信では、季節ごとにおすすめの本を紹介していきます。



『腸活』で内側から身体を整える

『腸活』とは、腸内環境を整えることで健康維持、増進をはかることです。腸は第2の脳と言われており、腸が健康になると、便通、肌、メンタルヘルス、免疫力向上と様々な機能の改善や、ダイエットにも効果があると言われていいます。今回は、そんな腸を元気にしてくれる本を紹介します。



『腸と脳』

エムラン・メイヤー／著
紀伊國屋書店
分類：IK491.3



『医師が教える1分腸活』

小林 弘幸／著
自由国民社
分類：IK493.46



『腸活 オートミールレシピ』

工藤 あき／監修
池田書店
分類：IK498.5



『新しい腸の教科書』

江田 証／著
池田書店
分類：IK493.46



『善玉酵素で腸内革命』

國澤 純／著
主婦と生活社
分類：IK498.5



『腸内フローラの科学』

野本 康二／著
日刊工業新聞社
分類：IK491.7



この季節に！スタッフが選んだ1冊

10月3日は登山の日。この日にちなんで、登山や歩き方の本を集めました。



『山歩き スタートブック』

西野 淑子／著
技術評論社
分類：IK786.1



『田部井淳子の 楽しい！山登り入門』

田部井 淳子／監修
P H P 研究所
分類：IK786.1



『トレッキング入門』

渋谷 政道／監修
地球丸
分類：IK786.1



『ポールで歩こう』

藤田 隆明／著
北海道新聞社
分類：IK498.3

書名	著者名	出版社名	分類
歩く力	松村 卓／著	文藝春秋	IK498.3
東大式世界一美しく正しい歩き方	小林 寛道／著	日本文芸社	IK498.3

いきいき元気コーナーとは、運動や医学などの健康に関する本・セカンドライフ・趣味・旅行書などを集めたコーナーです。

いきいき
元気コーナー
はこちら



※カウンター横に常設展示中 ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ♪

東海市立横須賀図書館 TEL：0562-39-1222