

今月の『一読あれ』

秋も元気な毎日を～美容と健康を考える

今年の夏は酷暑でした。外の暑さと屋内の冷房にさらされ、疲労がたまっている人も多いのではないのでしょうか。さて今回の「一読あれ」は、美容と健康をテーマに本を集めました。日々の健康と美しさは、毎日のちょっとした習慣から作られるといえます。季節の移り変わりとともに疲れもリセットして、元気な毎日を送りましょう。

『なぜ、一流の人は「疲れ」を翌日に持ち越さないのか』 裴英洙著 498.3/H15 2F和図書B
「人は疲れる」という事実を認めているかいainか、その人のライフスタイルに大きく影響すると著者は言います。疲れから最速で回復して、疲れと上手に付き合しましょう。

『やせたければ体を温める！』 伊達友美著 498.5/D44 2F和図書B
朝食のバナナとヨーグルトなど、体に良いと思っていた食べ物がじつは、「冷え」の原因かもしれません。冷え性の人にもおすすめの一冊です。

『カラダに効くごはん』 小池澄子著 498.5/Ka62 2F小型本
カラダの不調や美容に効くレシピがたくさん掲載してあります。普段の食事を少し工夫するだけで、健康的な生活を送ることができる。食事を改善したい方にオススメ！

『下半身に筋肉をつけると「太らない」「疲れない」』 中野ジェームズ修一著 780.7/N39
2F小型本（日経ビジネス人文庫）
アンチエイジングに欠かせないと言われる下半身の筋肉。家でもできる筋トレでスッキリ美人に。

『歩けるからだになるために』 石田ミユキ著 498.3/I72 2F和図書B
長く歩ける体をつくるために、足の健康を見直しませんか。タイ式セラピーも紹介されています。

『世界一長寿な都市はどこにある？』 家森幸男著 498.38/Y49 2F和図書B
世界人口の約半分が都市に暮らす現代。都市化がすすむ現代の長寿のあり方を探し、世界各国の様子が書かれています。短命と長命の習慣の違いを知りたい方におすすめ。

『げんきときれいをつくる五味五色』 パン・ウェイ著 498.5/P21 2F和図書B
中国に古くから伝わる薬膳の考え方で、食から健康をキープしましょう。四季折々の体調の変化や不調への手当てをやさしく解説。初秋の不調に効く食材も紹介しています。

『100歳までサビない生き方』 白澤卓二著 498.5/Sh85 2F和図書B
老けて見える人と若く見える人の違いは、「食生活」。「世界一の美女」になれる食事の基本とは。さまざまな「美容法」や「老けない方法」などについて紹介しています。

『フランス女性は太らない』 ミレイユ・ジュリアーノ著 595/G92 2F小型本（日経ビジネス人文庫）
ダイエットはバランスが大切…よく食べ、正しく食べることを意識するだけで理想な体型に。

『愛されてお金持ちになる魔法のカラダ』 佐藤富雄著 498.3/Sa85 2F小型本
脳を意識改革することによって、体も変わるって知っていますか？運動・食事・思考の重要さなど、マンガもあってとてもわかり易く説明しており、前向きな気持ちになれる内容です。

3F中央ホールで展示中！
貸出できます

