



「夏の健康」

に関する資料リスト

2020. 7. 21 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
暑さ対策					
温度と熱のはなし 科学の眼で見る日常の疑問	稲場 秀明／著	大学教育出版	2018.2	426/イナ18/	0014351381
40℃超えの日本列島でヒトは生きていけるのか 体温の科学から学ぶ猛暑のサバイバル術	永島 計／著	化学同人	2019.7	491.361/ナカ19/	0014986731
熱中症 日本を襲う熱波の恐怖	日本救急医学会／監修	へるす出版	2017.5	493.19/ニホ17/	0013085444
現場で使う!!熱中症ポケットマニュアル	三宅 康史／編著	中外医学社	2019.7	493.19/ミヤ19/	0014975726
学んで実践!太陽紫外線と上手につきあう方法	佐々木 政子／編著	丸善出版	2015.6	494.8/ササ15/	0013104914
妊婦と赤ちゃんに学んだ冷え性と熱中症の科学	久保田 史郎／著	東京図書出版	2017.11	495.5/クホ18/	0014218598
体にいいはじめてのスムージー150	渥美 真由美／著	西東社	2016.7	498.583/アツ16/	0013592084
お悩み別健康スムージー	大越 郷子／著	新星出版社	2014.6	498.583/オオ14/	0012492872
食べ合わせ健康スムージー&ジュース100 野菜&果物の栄養成分・効能を解説	白鳥 早奈英／監修	朝日新聞出版	2015.5	498.583/シラ15/	0013071261
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	498.583/マキ15/	0013073002
熱中症を防ごう 熱中症予防対策の基本	堀江 正知／著	中央労働災害防止協会	2016.4	498.8/ホリ16/	0013582671
涼やかな家「いい家」それは	松井 修三／著	創英社	2020.2	527/マツ20/	0015199516
エアコン1台で心地よい家をつくる方法	西郷 徹也／監修	エクスナレッジ	2013.3	528.2/サイ13/	0011691177
花も実もあるよ!緑のカーテン 野菜と花おすすめ23品目	サカタのタネ「緑のカーテン」普及チーム／著	農山漁村文化協会	2013.5	629.75/サカ13/	0011863545
イラストでわかりやすい!緑のカーテンの育て方	島田 有紀子／監修	NHK出版	2014.5	629.75/シマ14/	0012407615
緑のカーテンのつくり方 初心者でも簡単!プランターでできる!花も野菜も楽しめる!		学研パブリッシング	2012.5	629.75/ミト12/	0011234630
医者が教える熱中症対策 救命救急医が教える熱中症の見極め方と応急処置		榎出版社	2019.7	L493.19/イシ19/	0014955603

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
食中毒予防					
菌・カビを知る・防ぐ60の知恵 プロ直伝!防菌・防カビの新常識	日本防菌防黴学会／編	化学同人	2015.6	465.8/ニホ15/	0013102967
絵でわかる食中毒の知識	伊藤 武／著	講談社	2015.11	493.157/イト16/	0013377320
食品の安全性	上田 成子／編集	朝倉書店	2018.10	498.54/ウエ18/	0014574156
身近に潜む食卓の危険物	齋藤 勝裕／著	シーアンドアール研究所	2020.5	498.54/サイ20/	0015267529
食中毒・感染症を防ぐ!!食品を取り扱う人のための衛生的な手洗い	丸山 務／監修	日本食品衛生協会	2014.5	L498.54/マル14/	0012613816
免疫力UP					
それでは実際、なにをやれば免疫力があがるの?	飯沼 一茂／著	ワニブックス	2017.3	498.3/イイ17/	0013826920
舌(べろ)トレ 免疫力を上げ自律神経を整える	今井 一彰／著	かんき出版	2019.3	498.3/イマ19/	0014896450
大丈夫!何とかかなります免疫力は上げられる	奥村 康／監修	主婦の友社	2019.7	498.3/オク19/	0015064967
最後は「免疫力」があなたを救う!	堀 泰典／著	扶桑社	2018.3	498.3/ホリ18/	0014375141
「楽しむ力」が心の免疫力を高める	和田 秀樹／著	新講社	2019.12	498.39/ワタ19/	0015111958
免疫力アップ!いのちの野菜スープ ハーバード大学式	高橋 弘／著	世界文化社	2019.3	498.583/たか19/	0014862700
子どもの免疫力を高める方法	藤田 紘一郎／著	ロングセラーズ	2018.8	498.7/フシ18/	0014484372
免疫力が上がる健康長寿レシピ	安保 徹／監修	主婦の友社	2016.9	L498.583/アホ16/	0013682695
寝苦しい夜に					
最新の睡眠科学が証明する必ず眠れるとっておきの秘訣!	櫻井 武／著	山と溪谷社	2017.6	491.371/サク17/	0013908934
たった一晩で疲れが取れるぐっすり睡眠法	石川 泰弘／著	ゴマブックス	2019.3	498.36/イシ19/	0014866891
睡眠学の権威が解き明かす眠りの新常識	内山 真／著	KADOKAWA	2018.3	498.36/うち18/	0014375190
イギリス睡眠科学の第一人者が教える7日間快眠プログラム	ジェイソン・エリス／著	TAC株式会社出版事業部	2018.9	498.36/エリ18/	0014569842
見るだけでぐっすり眠れる深睡眠ブック	白濱 龍太郎／監修	宝島社	2018.8	498.36/シラ18/	0014559751
知っておきたい眠りの話 よりよい眠りを得るために	松浦 健伸／著	新日本出版社	2019.2	498.36/まつ19/	0014826192
眠トレ!ぐっすり眠ってすっきり目覚める66の新習慣	三橋 美穂／著	三笠書房	2019.7	498.36/ミハ19/	0014948731