

牧野図書館いきいきコーナー展示資料リスト「食事」

2021年12月27日作成

| タイトル | 著者名 | 出版者 | 請求記号 | 出版年月 |
|--------------------------------|-------------------|--------------|-----------|----------|
| 老けない人は何を食べているのか | 森 由香子／著 | 青春出版社 | 491.3 | 2015年3月 |
| 名医が教える！便秘を治す腸の浄化本 | | 主婦の友インフォス情報社 | 493.4 | 2014年6月 |
| 強い胃腸をつくる本 | 江田 証／監修 | 宝島社 | 493.4 | 2016年9月 |
| 胃を切った人を元気いっぱいにする食事160 | 土田 知史／監修 | 東京：主婦の友社 | 493.4 | 2020年1月 |
| 一流の男だけが持っている「強い胃腸」の作り方 | 江田 証／著 | 大和書房 | 498.3 | 2016年3月 |
| 大人気レストラン「然の膳」の世界—美味しいカンタン薬膳ごはん | 然の膳／著 | 東京：アスコム | 498.5 | 2020年11月 |
| 薬膳と漢方の食材小事典 | 聖邦大学医学部薬膳医学研究室／監修 | 東京：日本文芸社 | 498.5 | 2019年11月 |
| からだを整えるお手当て料理 | ウー・ウェン／著 | 東京：地球丸 | 498.5 | 2017年1月 |
| 腸を元気にしたいなら発酵食を食べなさい | 白澤卓二／著 | 東京：河出書房新社 | 498.5 | 2016年10月 |
| カラダの不調を整えるスパイス白湯 | 市野さおり／著 | 東京：宝島社 | 498.5 | 2016年11月 |
| 薬膳・漢方の食材帳 | 薬日本堂／監修 | 実業之日本社 | 498.5 | 2010年9月 |
| ちょっと具合のよくないときのごはん | 岩崎 啓子／著 | 日東書院本社 | 498.5 | 2013年12月 |
| 不調が消える食べもの事典 | 杉山 卓也／著 | 東京：あさ出版 | 498.5 ㊦ | 2020年6月 |
| ベジ薬膳 | 谷口 ももよ／著 | キラジエンヌ | 498.5 ㊧ | 2016年6月 |
| 医者がすすめる薬膳ひとり鍋 | 工藤 孝文／監修 | 東京：主婦の友社 | 498.5 ㊨ | 2019年11月 |
| ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方食材帖 | 櫻井 大典／著 | 東京：ナツメ社 | 498.583 ㊩ | 2019年12月 |
| いろはに食養生 | 武 鈴子／著 | 家の光協会 | 499.9 ㊪ | 2008年8月 |
| 奥菌流・腸美人レシピ | 奥菌 壽子／著 | 文化学園文化出版局 | 596 | 2012年10月 |
| 美人になる30日間発酵食品だけ生活全レシピ | 伊達 友美／著 | 扶桑社 | 596 | 2012年7月 |
| 体と向き合う家ごはん | ウー ウェン／著 | 東京：扶桑社 | 596 ㊫ | 2021年3月 |
| ゆるレシピでからだクリーニング | 大越 郷子／著 | 東京：小学館 | 596 ㊬ | 2018年10月 |
| 基本調味料で作る体にいいスープ | 齋藤 菜々子／著 | 東京：主婦と生活社 | 596 ㊭ | 2020年10月 |
| 体を温めて中から元気になる具たくさん健康スープ | 中村 美穂／著 | 東京：辰巳出版 | 596 ㊮ | 2020年2月 |
| 北京のやさしいおかゆ | ウー ウェン／著 | 東京：復刊ドットコム | 596.2 ㊯ | 2019年4月 |
| 一汁三菜で毎日低糖質ごはん | ミチル／著 | 東京：宝島社 | 596.2 ㊰ | 2018年9月 |
| 大原千鶴の和食 | 大原 千鶴／著 | 東京：高橋書店 | 596.21 ㊱ | 2018年2月 |
| ちゃちゃっと・茶漬け150 | お茶漬け作り隊／編 | マガジンランド | 596.3 | 2009年6月 |
| 野菜・豆腐体にいいおかず810品 | | 東京：学研プラス | 596.3 | 2019年4月 |
| ひと皿で満足！ホットサラダ | | NHK出版 | 596.3 | 2016年2月 |
| ちいさな野菜スープの本 | 黒川 愉子／著 | 主婦と生活社 | 596.3 | 2010年10月 |
| お粥と麺の本 | パン ウェイ／著 | 大和書房 | 596.3 ㊲ | 2013年11月 |
| からだに美味しい！甘酒スイーツ&ドリンク | 植木 もも子／著 | 日東書院本社 | 596.65 ㊳ | 2012年7月 |