

作成日:2023年11月27日

## 2023年12月のテーマ「胃・腸」

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月日
朝だけ腸活ダイエット	小林 弘幸/著	ワニブックス	493.4	2016年1月
胃腸のしくみ事典	宮崎 招久/監修	東京:技術評論社	493.4	2017年5月
腸の大掃除で病気は勝手に治る		マキノ出版	493.4	2014年7月
腸の「吸収と排出」が健康の10割	大竹 真一郎/著	ワニブックス	493.4	2015年8月
腸活メソッド	ウンログ/監修	東京:主婦の友社	493.4	2020年10月
強い胃腸をつくる本	江田 証/監修	宝島社	493.4	2016年9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
おかずレパートリー胃・十二指腸潰瘍	宮崎 招久/病態監修	東京:女子栄養大学出版部	493.454	2017年11月
決定版!胃腸を強くする名医のワザ		東京:宝島社	498.3	2022年5月
胃腸力を上げる「食」の本		オレンジページ	498.5	2008年11月
体の中からきれいになれる保存食と発酵食	主婦の友社/編	東京:主婦の友社	498.5	2017年3月
クスリごはん	ヘルシーライフファミリー/編	リベラル社(名古屋)	498.5	2010年7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
モデル市川紗椰の毒だし「美腸」スムージー	市川 紗椰/著	集英社	498.5	2012年10月
あなたのために 続	辰巳芳子/著	東京:文化学園文化出版局	596	2017年2月
インドのお母さんに学ぶ健康ごはん	香取 薫/著	講談社	596	2016年4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
腸を元気にするレシピ109	魚柄 仁之助/著	飛鳥新社	596	2015年7月
二菜ごはん	浜内 千波/著	主婦と生活社	596	2015年12月
遅く食べても太らないおやすみ前のベジごはん	庄司 いずみ/著	家の光協会	596.3	2013年9月
粥百選	高梨 尚之/著	東京書籍	596.3	2012年12月
86のおいしい雑炊	武蔵 裕子/著	新星出版社	596.3	2013年11月
いいことづくめのキャベツレシピ	石原 結實/監修	角川SSコミュニケーションズ	596.37	2008年4月
新しい腸の教科書	江田 証/著	東京:池田書店	493.4 I夕	2019年6月
医師が教える新しい腸活レシピ	江田 証/著	東京:池田書店	493.4 I夕	2023年1月
おなかの弱い人の胃腸トラブル	江田 証/著	東京:幻冬舎	493.4 I夕	2017年5月
専門医が教えるおなかの弱い人の胃腸トラブル	江田 証/著	幻冬舎	493.4 I夕	2016年6月
腸のトリセツ	江田 証/著	東京:学研プラス	493.4 I夕	2020年2月
胃腸を最速で強くする	奥田 昌子/著	東京:幻冬舎	493.4 杓	2019年3月

あったか寒天スープ	小菅 陽子／著	東京：小学館	493.4 ㇿ	2019年9月
腸活にいいこと超大全	小林 弘幸／著	東京：宝島社	493.4 ㇿ	2021年12月
腸を温める食べ物・食べ方	松生 恒夫／著	東京：青春出版社	493.4 マツ	2020年2月
腸がすべて	フランク・ラポ ルト＝アダムス キー／著	東京：東洋経済新報社	493.4 ㇿ	2020年12月
70歳から寿命が延びる腸活	松生 恒夫／著	東京：青春出版社	493.46 マツ	2023年5月
かぢ習慣	加治 ひとみ／著	東京：扶桑社	498.3 かぢ	2022年12月
腸からきれいにやせる！罪なきレシピ	AYA／著	東京：学研プラス	498.5 アヤ	2021年7月
腸を整えたければバナナを食べたほうが いいこれだけの理由	小林 弘幸／著	東京：アスコム	498.5 ㇿ	2022年8月
“きれい”に効くインナークレンジング 食事術	坂井 美穂／著	東京：エイアンドエフ	498.5 ㇿ	2020年9月
神は腸に宿る	佐々木 広行／著	東京：幻冬舎	498.5 ㇿ	2022年3月
最強の野菜スープ	前田 浩／著	東京：マキノ出版	498.5 マキ	2021年2月
お医者さんが薦める美腸活レシピ	大塚 亮／著	東京：三空出版	498.583 材	2021年10月
腸と胃を整える食べるくすりやさしい麴	関 由佳／著	東京：アスコム	498.583 ㇿ	2019年9月
まいにち腸活スープ	奥蘭 壽子／著	東京：PHPエディ ターズ・グループ	596 ㇿ	2020年11月
夜9時からの、癒しのスープ	高山 かづえ／著	東京：成美堂出版	596 ㇿ	2019年11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 ウー	2019年4月
オリーブオイルでとろけるやわらか野菜	朝田 今日子／著	東京：文藝春秋	596.3 アサ	2021年6月
美味しい、おかゆ 新装版	帯津 良一／著	河出書房新社	596.3 帯	2015年1月
からだが喜ぶおかゆ料理帖	野崎 洋光／著	PHP研究所	596.3 野	2014年9月
藤井恵の「からだを整う」おかゆ	藤井 恵／著	東京：文化学園文化出版局	596.3 藤	2022年3月
キャベツ料理	カノウ ユミコ／著	毎日コミュニケーションズ	596.37 カノ	2008年3月
「腸スッキリ！」健康法	藤田 紘一郎／著	PHP研究所	B493.4	2013年12月