

作成日:2026年1月26日

## 2026年2月のテーマ「習慣病」

| タイトル                              | 著者                 | 出版者           | 請求記号     | 出版年月日    |
|-----------------------------------|--------------------|---------------|----------|----------|
| 歩いて楽しむ大阪〔2025〕                    |                    | 東京:JTBパブリッシング | 291.6    | 2025年6月  |
| 血糖値を下げる大百科                        | 板倉 弘重／監修           | 東京:晋遊舎        | 493.1    | 2023年12月 |
| 血糖値・血圧・コレステロールを下げる<br>名医のワザ 完全保存版 |                    | 東京:宝島社        | 493.1    | 2023年12月 |
| 血糖値にホントにいいこと帳                     | 板倉 弘重／監修           | 東京:主婦の友社      | 493.1    | 2021年7月  |
| 虎の門病院監修血糖値を下げるおいしい<br>食事大全科       | 門脇 孝／医学監修          | 東京:主婦の友社      | 493.123  | 2024年9月  |
| 高血圧の9割は「脚」で下がる！                   | 石原 結實／著            | 青春出版社         | 493.2    | 2016年2月  |
| 高血圧の毎日ごはん                         | 佐藤 直樹／病態監修         | 東京:女子栄養大学出版部  | 493.2    | 2018年10月 |
| コレステロール・中性脂肪                      | 山下 静也／監修           | 東京:NHK出版      | 493.2    | 2024年5月  |
| 自分で治す高血圧・高血糖・糖尿病                  |                    | 東京:エイ出版社      | 493.2    | 2018年10月 |
| 週刊ポストGOLD 薬を飲まずに血圧<br>下げる         |                    | 東京:小学館        | 493.2    | 2024年10月 |
| 女性のコレステロール・中性脂肪を改善<br>する本         | 植田 勝廣／監修           | 東京:メディアパル     | 493.2    | 2021年6月  |
| 禁酒を頑張らなくても肝機能がみるみる<br>強まる食べ方飲み方大全 |                    | 〔東京〕:文響社      | 493.4    | 2024年    |
| 脂肪肝の人のための食品成分BOOK                 | 栗原 毅／監修            | 東京:日本文芸社      | 493.4    | 2023年12月 |
| 尿酸値にホントにいいこと帳                     | 谷口 敦夫／監修           | 東京:主婦の友社      | 493.6    | 2022年4月  |
| 医者が教える！血糖値を下げる缶詰レシピ               | 牧田 善二／監修           | 東京:宝島社        | 498.5    | 2023年7月  |
| 塩分1日6g減塩おかずとお弁当                   | 女子栄養大学出版部「栄養と料理」／編 | 女子栄養大学出版部     | 498.5    | 2015年9月  |
| やせる！血圧・血糖値が下がる！健康アズ<br>キの便利帖      |                    | 東京:晋遊舎        | 498.5    | 2021年12月 |
| 生活習慣病専門医が教える健康診断の数<br>値を自力で改善する方法 | 栗原 毅／監修            | 東京:大洋図書       | 498.81   | 2022年5月  |
| 1日1杯腸のおそうじスープ                     | 小林 寿枝／著            | 東京:アスコム       | 491.7 ㊦  | 2024年3月  |
| 体のトリセツ                            | 渡邊 眞理／執筆者代表        | 東京:法研         | 492 ㊦    | 2024年1月  |
| 薬いらずの特効法！かんたんツボ押し                 | 加藤 雅俊／〔著〕          | 東京:宝島社        | 492.75 ㊦ | 2023年9月  |
| 血糖値をコントロールするおいしい食事                | 小田原 雅人／監修          | 東京:成美堂出版      | 493.1 ㊦  | 2025年5月  |
| イラスト&図解ゼロから知りたい！内臓<br>脂肪の教科書      | 前川 智／著             | 東京:西東社        | 493.1 ㊦  | 2024年5月  |
| イラスト&図解ゼロから知りたい！内臓<br>脂肪の教科書      | 前川 智／著             | 東京:西東社        | 493.1 ㊦  | 2024年5月  |

|                                  |              |               |           |          |
|----------------------------------|--------------|---------------|-----------|----------|
| 「内臓脂肪がスッキリ落ちる」にいいこと超大全           | 牧田 善二／著      | 東京：宝島社        | 493.1 マ   | 2022年11月 |
| 生活習慣病克服プログラム                     | 横山 啓太郎／著     | 東京：学研プラス      | 493.1 ヨ   | 2021年4月  |
| 運動をしなくても血糖値がみるみる下がる食べ物大全         | 山田 悟／著       | 東京：文響社        | 493.123 ヤ | 2023年10月 |
| 女性の「コレステロール」「中性脂肪」はこうして落とす！      | 天野 恵子／著者     | 京都：PHP研究所     | 493.2 ア   | 2017年3月  |
| 百歳まで歩ける人の習慣                      | 伊賀瀬 道也／著     | 東京：PHP研究所     | 493.2 缶   | 2024年5月  |
| 「100年血管」のつくり方                    | 池谷 敏郎／著      | 東京：青春出版社      | 493.2 竹   | 2025年3月  |
| 図解ですぐわかるそれでも「コレステロール薬」を飲みますか？    | 宇多川 久美子／著    | 東京：河出書房新社     | 493.2 ウ   | 2022年11月 |
| 知っているようで知らない高血圧                  | 尾野 亘／著       | 京都：ミネルヴァ書房    | 493.2 オ   | 2025年5月  |
| 運動を頑張らなくても血圧がみるみる下がる食べ方大全        | 苅尾 七臣／著      | 東京：文響社        | 493.2 刈   | 2023年1月  |
| 食べて飲んで中性脂肪とコレステロールをへらす本          | 栗原 毅／著       | 東京：興陽館        | 493.2 ク   | 2022年1月  |
| 高血圧を自力で下げる                       | 班目 健夫／著      | 名古屋：リベラル社     | 493.2 マ   | 2024年10月 |
| 医師と管理栄養士が考えたおいしく食べる高血圧の減塩レシピ     | 星 穂奈美／著      | 東京：新星出版社      | 493.25 杣  | 2023年11月 |
| 肝臓から脂肪を落とすお酒と甘いものを一生楽しめる飲み方、食べ方  | 尾形 哲／著       | 東京：KADOKAWA   | 493.4 枳   | 2023年9月  |
| 肝臓こそすべて                          | 尾形 哲／著       | 東京：新星出版社      | 493.4 枳   | 2022年8月  |
| 肝臓大復活                            | 栗原 毅／著       | 東京：東洋経済新報社    | 493.4 ク   | 2025年3月  |
| 肝臓の脂肪は3日で落ちる                     | 栗原 毅／著       | 東京：池田書店       | 493.4 ク   | 2024年6月  |
| 図解ですぐわかる自力でみるみる改善！脂肪肝            | 栗原 毅／著       | 東京：河出書房新社     | 493.4 ク   | 2020年12月 |
| 甘い飲み物が肝臓を殺す                      | 尾形 哲／著       | 東京：幻冬舎        | 493.47 枳  | 2024年11月 |
| 図解で改善！ズボラでもラクラク！1週間で脂肪肝はスッキリよくなる | 栗原 毅／著       | 東京：三笠書房       | 493.47 ク  | 2022年8月  |
| 血管を強くする循環系ストレッチ                  | 中野 ジェームズ修一／著 | 東京：サンマーク出版    | 498.3 枳   | 2023年7月  |
| 血管を強くする循環系ストレッチ                  | 中野 ジェームズ修一／著 | 東京：サンマーク出版    | 498.3 枳   | 2023年7月  |
| 健診結果の読み方                         | 永田 宏／〔著〕     | 東京：講談社        | 498.3 枳   | 2024年3月  |
| 30秒で体力がつくスゴイもも上げ                 | 吉原 潔／著       | 東京：アスコム       | 498.3 ヨ   | 2024年10月 |
| 藤本マキの食べやせごはん                     | 藤本 マキ／著      | 東京：ワン・パブリッシング | 498.5 ヲ   | 2024年5月  |
| 腸活で長生き！オートミール健康レシピ               | 検見崎 聡美／レシピ   | 東京：池田書店       | 498.583 ケ | 2022年8月  |