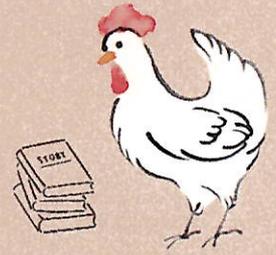


# わかぎり図書館 お知らせ



## セルフケア本の紹介



わかぎり図書館では、ご自身で簡単に健康管理ができる本として、「整える」・「食べる」・「年齢別」・「動かす」の4つのテーマに分けた「セルフケアコーナー」があります。今回は「食べる」の本を紹介します。



毎日ベジレシピ  
植木 もも子／著

不調のときに助けてくれる野菜ごはん  
牧野 直子／著

免疫専門医が毎日飲んでいる長寿スープ  
藤田 紘一郎／著

なぜ、一流は飲み物にこだわるのか？  
田中 越郎／著

糖質疲労「疲れやすさ」と「老化」の正体  
山田 悟／著

体と心の不調が消えていくゆる食事術  
圓尾 和紀／著

シリコンバレー式自分を変える最強の食事  
デイヴ・アスプリー／著 栗原百代／訳

続食ベ  
結果が出る食べ方がカンタンに続く方法  
岸村 康代／著