

心臓病予防に関する本

2018.9.22 作成

書名	著者名	出版社	背ラベル	資料コード
循環器疾患ビジュアルブック 第2版	落合慈之/監修	学研メディカル秀潤社	493.2 オ	363169350
図解でわかる心臓病	秋山里美/料理・レシピ作成	主婦の友社	493.2 ア	362827453
おいしい暮らしの相談室 糖尿病&高血圧	-	朝日新聞出版	493.1 オ	363178286
高血圧 最新治療と食事	平田恭信/監修	高橋書店	493.2 ヒ	363107855
ずっと役立つおいしい高血圧レシピ300	野口律奈/料理・レシピ作成	主婦の友社	493.2 ノ	362877565
人はなぜ太りやすいのか	マイケル・L・パワー/著	みすず書房	493.1 パ	363191230
マンガで明快！世界一よくわかる糖尿病	栗原毅/医学監修	主婦の友社	493.1 ク	363227455
図解でわかる糖尿病 血糖値を下げるおいしいレシピつき	伊藤玲子/料理・レシピ作成	主婦の友社	493.1 イ	362660508
国循のなぜこれが生活習慣病にいいのか？	国立循環器病研究センター/著	アスコム	493.1 コ	363060773
世界一簡単！「ストレス」と上手につきあう方法	堀北祐司/著	三笠書房	493.4 ホ	362578536
ストレス万歳！自律神経を整えてストレスを味方に変える方法	小林弘幸/著	PHP研究所	498.3 コ	363180084
人間関係のストレスに負けない気分転換のコツ	大野裕/著	きずな出版	498.3 オ	363172644
不安のメカニズム 完全版	クレア・ウィークス/著	筑摩書房	493.7 ウ	363091695
心と体に効かせるはじめてヨガ	綿本彰/著	学研プラス	498.3 ワ	363248576
ココロとカラダに効くハーブ便利帳	真木文絵/著	NHK出版	499.8 マ	363244310
1分間読むだけで、仕事の疲れが取れる本	松本幸夫/著	電波社	498.3 マ	363173436
大人のメンタルヘルス常識	トキオ・ナレッジ/著	宝島社	498.3 ト	363072497
「あるある」で学ぶ余裕がないときの心の整え方	川野奏周/著	インプレス	498.3 カ	363054834
「今、ここ」に意識を集中する練習	ジャン・チョースン・ペイズ/著	日本実業出版社	498.3 ヘ	363013871
1日10秒マインドフルネス	藤井英雄/著	大和書房	498.3 フ	363314154
超ストレス解消法	鈴木祐/著	鉄人社	498.3 ス	363334905

- 本が見つからないときは、お気軽に図書館のスタッフへお尋ねください
- 貸出中の本は予約をすることができます

くまもと森都心プラザ図書館
 〒860-0047 熊本市西区春日1-14-1
 TEL 096-355-7401
 FAX 096-355-7411
 URL <https://www.stsplaza.jp>

