

ぬかた便り

岡崎市立額田図書館

冬号 No. 41

2016年12月発行

冷えとりと、あたたかく過ごす知恵の本

「冷えとは何か」を考える冷えとりの本と、体があたたまりそうな本を紹介します。

本についてる
マークの見方

本の種類：



冷えとり



風呂



あたたかい食事



暮らしのこと

どんな人に？：



女性に



男性に



親子で



夫婦で&カップルで

『これが本当の「冷えとり」の手引書』

進藤 義晴／ほか著

PHP 研究所 493.1 コ

(本館 H498.3 コ)



<冷えとり> <天然素材のくつした重ねばき> <半身浴> はこの本を読めば、意味や方法、効果がよくわかる。

『ずぼらな青木さんの 実際つくってる冷えとり簡単ごはん』

青木 美詠子／著

KADOKAWA 493.1 ス

(本館 H498.3 ス)



冷えとりを始めて 20 年になる青木さんが、毎日つくっている簡単冷えとり料理本。

『日本人の 9 割は冷えている』

蓮村 誠／著 新潮社 493.1 二

(本館 H498.3 二)



インドの伝承医学(アーユルヴェーダ)にもとづき<冷え>の正体や原因を明らかにする。アーユルヴェーダ的<冷えタイプ診断チェック>あり。

『夏冷え・冬冷えが辛いときの本』

対馬 ルリ子／総監修

小学館 493.1 ナ



さまざまな専門医、専門家による女性外来本。総合医療の本としても読むことができる。

『温泉と日本人』

八岩 まどか／著

青弓社 383.6 オ



毛の生える温泉？ 湯女って何？ 縄文人も温泉好き？ 温泉に関するトリビア満載。

『のほほん風呂』

たかぎ なおこ／著

産業編集センター 498.3 ノ



え？ これお風呂にいれるの？！ 試してみたいくなる入浴剤レシピ本。身近な材料でカンタンに作れる。

『スープの教科書』

渡辺 有子／著 家の光協会
596 ス



具だくさんスープ、味や香りが凝縮されたポタージュ、さまざまな味わいが複雑に広がる透明スープ…。今夜はスープにしよう！

『いまだきのなべ』

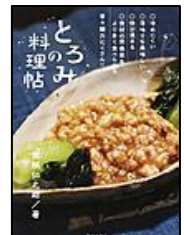
松田 美智子／著 文化出版局
596 イ



1人でも2人でも大勢でも、食べたら体がホカホカする。やっぱり鍋最強！いまだきの鍋は、お酒落でシンプル。

『とろみの料理帖』

魚柄 仁之助／著 池田書店
596 ト



とろみ料理は<癒し系>？赤ちゃんからお年寄りまで和ませるとろみ料理 32 レシピ。

『冷えとり整体 12 カ月』 野村 奈央／著

メディアファクトリー
493.1 ヒ
(本館 H498.3 ヒ)



<冷え> は体が元気のない状態。簡単整体で<元気に治る力>を目覚めさせよう。

『子どもと楽しむにっぽんの歳時記』 主婦と生活社 386.1 コ



<ゆず湯> や<七草がゆ>といった伝統行事には、その季節を快適に過ごす知恵があるのかもしれない。子どもと家族で、カップルで気軽に楽しめる歳時記本。

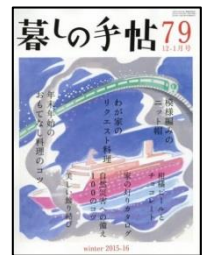
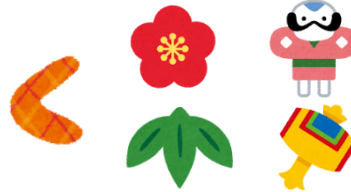
『50歳からはじめるナチュラル押しツボの教科書』

鳥海 崇／監修 滋慶出版/土屋書房 492.7 コ



ひとりでもできる、ふたりで楽しむ！誰でもできるスキンシップ・マッサージ。

『暮しの手帖』 暮らしの手帖社



話題の雑誌<暮しの手帖>に編み物特集！！編み物は女性のものだけではありません！ニット男子もじわりと増えているとか。夫婦で、親子で、カップルで編み物はいかが？

※<編み物>の掲載のある号

79('2015・16冬)、75('2015春)、74('2015早春)、73('2014・15冬)、67('2013・14冬)、61('2012・13冬)

今回紹介した中の一冊でも、あなたの冬の暮らしのヒントになれば幸いです。あたたかい冬をお過ごし下さい。

TEL82-2953 開館時間 9:00~17:00

休館日 水曜日(祝日は開館します)

年末年始 12/28(水)~1/4(水)休館