

ウェルネスに関するブックリスト

図書・情報館で所蔵している本をご紹介します。

からだの不調を整える本は2階図書室 棚番号:LIFE-258、運動や美容や食事法に関する本は棚番号:LIFE-259、こころを整える本は棚番号:LIFE-260にあります。

※札幌市の他の図書施設に所蔵があり、貸出できるものがあれば札幌市図書館HPか蔵書検索機(館内OPAC)から予約して取り寄せ、1階ライブラリーカウンターにて貸出・返却ができます。



わかる!漢方薬 図とイラストで薬がみつかる



能勢 充彦／監修 自由国民社 2025
2階図書室 棚番号:LIFE-257

症状別のチャートを使って、自分に合った漢方薬を見つけることができる本書は、咳や頭痛、風邪といった症状から肌荒れや不眠までさまざまな症状に対応しています。病院で処方された漢方薬を調べたいときや、市販薬を選ぶ際にも役立つ1冊です。



クラシエさん、教えてください！ 体と心を整えるすこやか漢方・薬膳生活



クラシエ薬品株式会社／監修 宝島社 2025
2階図書室 棚番号:LIFE-257

「漢方」や「薬膳」という言葉を耳にする機会が多いですが、「何から始めればよいかわからない」「自分にはどんな漢方薬が合うかわからない」という方も多いのではないのでしょうか。この本では、基礎知識をはじめ、季節に合わせた漢方薬や食材について分かりやすく解説しています。ぜひ自分の体質や体の状態を理解し、漢方や薬膳を普段の生活に取り入れてみませんか？



心と体が潤う食薬ドリンク図鑑



大久保 愛／著 山と溪谷社 2025
2階図書室 棚番号:510

私たちの体の半分以上は水分でできています。ですが、水をたくさん飲めない、苦手と感じる人も少なくありません。そこで、日頃の水分補給に加え、スープやハーブティー、スムージーなど飲みやすい「食薬ドリンク」で水分をとる習慣を、国際中医師で食薬アドバイザーの著者が提案します。

■ タベル

『果物と野菜の小さな薬膳』 久保 奈穂実／著 エムディエヌコーポレーション 2025 棚番号:519

『食薬×セルフケアメソッド』 大久保 愛／著 WAVE出版 2025 棚番号:LIFE-257

『お茶でかんたん飲む薬膳』 植木 もも子／著 家の光協会 2024 棚番号:510

『まいにちのちょい足し薬膳ドリンク』 小林 香里／著 河出書房新社 2024 棚番号:510

『心も体ももっと、ととのう薬膳の食卓365日』 川手 鮎子／著 自由国民社 2023 棚番号:519

■ ウゴク

『鈴木みきの週末ふらり札幌ハイキング』 鈴木 みき／著 エクスナレッジ 2025 棚番号:002

『折りたたみ自転車&ミニベロライフ』 辰巳出版 2025 棚番号:LIFE-267

『大人のやさしい水泳教室』 森 哲也／著 朝日新聞出版 2024 棚番号:LIFE-259

『姿勢がよくなるからだの使い方』 大橋 しん／監修 ナツメ社 2025 棚番号:LIFE-258

『サイエンス・オブ・ストレッチ』 リーダ・マレック／著 西東社 2025 棚番号:WORK-438

■ トトノエル

『脳を休めればすべてがうまく回り出す』 大嶋 信頼／著 WAVE出版 2025 棚番号:LIFE-209

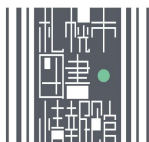
『グーグル社員はなぜ日曜日に山で過ごすのか』 河原 千賀／著 PHP研究所 2025 棚番号:LIFE-251

『10000人を60年間追跡調査してわかった健康な人の小さな習慣』

大平 哲也／著 ダイヤモンド社 2025 棚番号:LIFE-258

『戦略的暇』 森下 彰大／著 飛鳥新社 2025 棚番号:WORK-461

『からだにいい家の作り方』 「FPの家」グループ工務店／著 エクスナレッジ 2025 棚番号:LIFE-268



札幌市図書・情報館

連絡先／札幌市教育委員会中央図書館調整担当課図書・情報館
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ2階
TEL.011-208-1113 FAX.011-208-1110
HP : <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>



ウェルネス何スル？
～カラダにイイこと、もう一歩～