

### 第3回健康講座 メタボリック症候群について(2008.4.24)

～生活習慣病を見直してみませんか?～

#### に関する図書館資料の紹介

書名	著者名	出版社	出版年	請求番号
かんたん健康法コツのコツ ① 毎日!歩いて走って		リブリオ出版	2007.4	498/カ/1
かんたん健康法コツのコツ ② 楽しく!水中健康法		リブリオ出版	2007.4	498/カ/2
かんたん健康法コツのコツ ③ 簡単!柔らか運動法		リブリオ出版	2007.4	498/カ/3
かんたん健康法コツのコツ ④ 楽々!筋力アップ法		リブリオ出版	2007.4	498/カ/4
かんたん健康法コツのコツ ⑤ 即効!快眠法		リブリオ出版	2007.4	498/カ/5
どこでもできる健康ストレッチ	勝本 昌希	小学館	2007・11	781/カ
どこでもプチストレッチ	福田 千晶	山海堂	2006・6	498/7
今日から歩く!	湯浅 景元	大和書房	2006.12	498/キ
5つのポーズで若返る 奇跡のチベット体操	膳 敬子	グラフ社	2008.2	498/セ
太らない生き方	栗原 毅	PHP	2007.12	498/ク
ちょい太でだいじょうぶ	鎌田 實	集英社	2006.9	498/カ
メタボ 解消レシピ	宮崎 滋/監修	コナミデジタルエンタテインメント	2007.9	493/メ
内臓脂肪を減らす本	工藤 一彦	主婦と生活社	2006.4	493/ク
メタボリックシンドロームのことがよくわかる本	高橋 伯夫	中経出版	2007.5	493/タ
内臓脂肪をぐんぐん減らす知恵とコツ	主婦の友社/編	主婦の友社	2007.11	493/チ
ギャランド博士のメタボリック・ダイエット	レオ・ギャランド他	講談社	2007.6	493/キ
メタボ体質は「脳疲労」が原因だった	横倉 恒雄	徳間書店	2008.1	595/ヨ
病院では教えてくれない健康の常識	鶴見 隆史	ぶんか社	2006.12	490/ツ
生活習慣病の食事	中村 丁次/監修	NHK 出版	2003.3	493/セ

この他にも、生活習慣病などに関する資料がございます。お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員までお尋ねください。このリストで紹介した資料は一例です。図書館がその内容を推薦するものではありません。



新居浜市立別子銅山記念図書館

TEL : 32-1911

ホームページ <http://www.city.niihama.lg.jp/>