

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料 I D	所在
1	心療内科の名医が教える怒り、不安がすぐ消える魔法の感情整理術	ゆうきゆう監修	日本文芸社	141.6 SH	21823825	薬学2階 学習図書
2	免疫力アップレシピ：災害時も、普段も、役立つ「お湯ポチャ」調理	今泉マユ子著	清流出版	369.3 IM 3	21782601	薬学2階 学習図書
3	お悩み別オトナ女子のための漢方手帖：便秘・むくみ・イライラ・冷えは、効かせる漢方でスッキリ解消	蔭山充著	主婦の友インフォス	490.9 KA	21453161	薬学2階 学習図書
4	遺伝子も腸の言いなり：持って生まれた定めなどアリマセン！	藤田紘一郎著	三五館	491.346 FU	10272617	薬学2階 学習図書
5	腸内細菌が家出する日：健康も人生も思いどおりにいかないのはなぜ？	藤田紘一郎著	三五館	491.7 FU	21297804	薬学2階 学習図書
6	免疫力をアップする科学：腸内細菌で病気知らず！いまずぐできる科学的健康法	藤田紘一郎著	ソフトバンククリエイティブ	491.8 FU	10272415	薬学2階 学習図書
7	免疫入門最強の基礎知識	遠山祐司著	集英社	491.8 TO	21782462	薬学2階 学習図書
8	チャンピサージ入門：あらゆるストレスを解消するインド式セラピー	宮崎陽子著	朝日新聞出版	492.7 MI	21097230	薬学2階 学習図書
9	リンパマッサージで筋肉をはぐす最強メソッド：腰痛、肩こり、不眠、頭痛は自宅で治せる	紺野義雄, 橋本裕之著	ロングセラーズ	492.75 KO	21308606	薬学2階 学習図書
10	肩こりは手首をふるだけで9割治せる：ガンコな痛みが消えてなくなる超簡単ストレッチ	中村守著	実務教育出版	492.79 NA	21302630	薬学2階 学習図書
11	女医が教える冷え性ガールのあたため毎日	土井里紗監修	アース・スターエンターテイメント	493.14 JO	10247173	薬学2階 学習図書
12	冷え症を気持ちよく治す：頭痛、肩こり、生理痛も消える！便秘や不眠ともサヨナラできる！	村田高明著	マキノ出版	493.14 MU	20029883	薬学2階 学習図書
13	腰痛が治るのはどっち？：読むだけで、つらい腰痛が改善	川井太郎著	学研パブリッシング	493.6 KA	21271773	薬学2階 学習図書
14	やってはいけないセルフケア：肩こりは肩をもんでも治りません	財前知典著	KADOKAWA	493.6 ZA	21555880	薬学2階 学習図書
15	マンガでわかる感染症のしくみ事典	忽那賢志監修	ナツメ社	493.8 MA	21789823	薬学2階 学習図書
16	外反母趾もラクになる！「足アーチ」のつくり方	桑原靖著	セブン&アイ出版	494.8 KU	21303733	薬学2階 学習図書
17	女性の気になる不調を解決！：「冷え症」「低・高血圧」から、「動脈硬化」まで	池谷敏郎著	清流出版	495 IK	21266924	薬学2階 学習図書
18	ゆるめる自分：頑張りすぎているからだところを休ませる本	神田恵実著	ワニブックス	495.3 KA	21481932	薬学2階 学習図書
19	不調が治るストレッチ：1分でスッキリ	リベラル社編	リベラル社	498.3 FU	21266948	薬学2階 学習図書
20	洗浄と殺菌のはなし	新名史典編著 ；隈下祐一, 加藤信一著	同文館出版	498.3 KU	21728405	薬学2階 学習図書
21	コロナの感染も重症化も自力で防ぐ最高の免疫増強法：絶体絶命！薬が効かない感染症から続々生還	光山冬樹著	マキノ出版	498.3 MI	21808432	薬学2階 学習図書

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料 I D	所在
22	はじめてでもわかる役立つアーユルヴェーダきほんBOOK	西川眞知子著	マイナビ	498.3 NI	21100046	薬学2階 学習図書
23	魔法のフレーズをとなえるだけで姿勢がよくなるすごい本	大橋しん著	飛鳥新社	498.3 OH	21797856	薬学2階 学習図書
24	体温を上げると健康になる	齋藤真嗣著	サンマーク出版	498.3 SA	10231763	薬学2階 学習図書
25	大人の免疫学常識	トキオ・ナレッジ著	宝島社	498.3 TO	21691025	薬学2階 学習図書
26	背骨の医学：すべての疾患は背骨曲がりから	山口正貴著	さくら舎	498.3 YA	21789544	薬学2階 学習図書
27	いくつになっても自分で歩ける！「筋トレ」ウォーキング	能勢博著	青春出版社	498.35 NO	21143834	薬学2階 学習図書
28	図解靴底の減り方でわかるカラダ診断	新保泰秀著	主婦の友社	498.35 SH	21619532	薬学2階 学習図書
29	できる大人の9割がやっている得する睡眠法	小林瑞穂, 森下えみこ著	宝島社	498.36 KO	21380786	薬学2階 学習図書
30	自律神経の名医が実践「寝入りが9割」の睡眠技術	小林弘幸著	ポプラ社	498.36 KO	21545712	薬学2階 学習図書
31	バスクリン社員がそっと教える肌も腸も健康美人になる入浴術26：アクティブに生きる女性たちのQ&A	石川泰弘著	スタンダードマガジン	498.37 IS	21097468	薬学2階 学習図書
32	もう無理、と思ったらやってみて：モヤモヤ・クヨクヨを手放す科学的に証明された方法	堀田秀吾著	小学館	498.39 HO	21815347	薬学2階 学習図書
33	食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門：体内時計が左右する肥満、老化、生活習慣病	柴田重信著	講談社	498.56 SH	21789835	薬学2階 学習図書
34	女子のための冷えとりレシピ：野菜でつくる冷えないからだ	庄司いずみ[著]	マーブルトン	498.58 SH	10265753	薬学2階 学習図書
35	クスリごはん：ゆるゆる漢方	ねこまき絵	リベラル社	498.583 KU	21660525	薬学2階 学習図書
36	美しい人をつくる「粗食」生活	幕内秀夫著	大和書房	498.583 MA	21143846	薬学2階 学習図書
37	体がバテない食薬習慣：1週間に1つずつ	大久保愛[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	498.583 OK	21789556	薬学2階 学習図書
38	女性の「なんとなく不調」に効く食薬事典	大久保愛著	KADOKAWA	498.583 OK	21691215	薬学2階 学習図書
39	知識ゼロからのスーパーフード入門	柴田真希著	幻冬舎	498.583 SH	21481448	薬学2階 学習図書
40	遺伝子が喜ぶ「奇跡の令和食」	家森幸男著	集英社インターナショナル	498.583 YA	21789571	薬学2階 学習図書
41	薬膳・漢方の毒出し食材大全：いつもの身近な食材184種	薬日本堂監修	河出書房新社	498.583 YA	21789710	薬学2階 学習図書
42	ズボラ大人女子の週末セルフケア大全 = Weekend ways to practice self-care	池田明子著	大和書房	499.87 IK	21383186	薬学2階 学習図書

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料 I D	所在
43	アロマセラピー使いこなし事典：心身のトラブルを撃退する自宅療法200以上を公開！	池田明子著	世界文化社	499.87 IK	21457552	薬学2階 学習図書
44	もっと暮らしに毎日のハーブ使いこなしレッスン	諏訪晴美監修	メイツ出版	499.87 MO	21457564	薬学2階 学習図書
45	スープジャーのお弁当：手づくりスープはカラダにやさしい！	奥園壽子著	世界文化社	596.4 OK	21095401	薬学2階 学習図書

中央図書館所蔵

46	歯は磨くだけでいいのか	蒲谷茂著	文藝春秋	080 BU 902	10270601	中央5階 文庫(日本)
47	Dr.新妻免疫塾：正しく知る！ウイルス感染と免疫の基礎	新妻耕太著	東京図書	491.8 NI	21776647	中央3階 学習図書
48	本当にすごい冷えとり百科：33人の医師・専門家による冷えとりワザ73	－	オレンジページ	493.14 HO	21310636	中央3階 学習図書
49	いちばんわかりやすい過敏性腸症候群：もう悩まない！おなかの不調との付き合い方	伊藤克人監修	河出書房新社	493.46 IC	21707211	中央3階 学習図書
50	おひさま子宮のまほう：体の中心から免疫力を高め、女性の不調を癒す	井上清子著	ワニブックス	495.43 IN	21283323	中央3階 学習図書
51	女性のイライラがスッキリ消える食事	定真理子著	マイナビ	495 JO	20982198	中央3階 学習図書
52	ココロとカラダの不調を改善するやさしい東洋医学：冷え 不眠 更年期障害 肩こり	伊藤隆, 木村容子, 蛭子慶三監修	ナツメ社	495 KO	21292082	中央3階 学習図書
53	背骨から自律神経を整える：ねじるだけで体と心が変わっていく！	石垣英俊著	清流出版	498.3 IS	21290113	中央3階 学習図書
54	Health rules：病気のリスクを劇的に下げる健康習慣	津川友介著	集英社	498.3 TS	21815778	中央3階 学習図書
55	イラストでわかる体を温める食べ物&食べ方	石原結實著	河出書房新社	498.583 IS	20762088	中央3階 学習図書
56	365日のスープ：365人の「とっておきレシピ」をあつめました	macaroni著	KADOKAWA	596 MA	21619847	中央3階 学習図書
57	10分でできる健康常備菜：身近な食材でつくる	榊玲里著	PHPエディターズグループ	596 SA	20965282	中央3階 学習図書
58	スープ、ポタージュ、チャウダーbest 200	－	柊出版社	596 SO	21302084	中央3階 学習図書
59	サラダのくすり箱：美養サラダ&ベジヌードルレシピ：make a clean from salad	宮前真樹著	ワニブックス	596.37 MI	21292031	中央3階 学習図書
60	食べることと出すこと	頭木弘樹著	医学書院	916 KA	21698868	中央4階 学習図書





MWU電子図書館

図書館の本のように閲覧・貸出・予約・返却ができます。



- 1) 附属図書館HPまたはQRコードから「MWU電子図書館」にアクセス
- 2) mukogawa-u.ac.jpのIDとパスワード



20冊・14日間

借りられます

スマホ・PCから
利用できます♪

	書名	著者名	出版社
1	働く人の疲れをリセットする快眠アイデア大全：誰にでも効く光×体温×脳のアプローチ	菅原洋平著	翔泳社
2	脳も体も冴えわたる1分仮眠法：ドクターも実践する 3時間睡眠の翌日も、これで乗り切れる！	坪田聡著	すばる舎リンケージ
3	おうちストレスをためない習慣	杉岡充爾著	クロスメディア・パブリッシング
4	学校では教えてくれない自分を休ませる方法	井上祐紀著	KADOKAWA
5	腸をきれいにする特効法101：腸内腐敗があなたのおなかで進行中！	後藤利夫監修；主婦と生活社編	主婦と生活社
6	「まじめ」をやめれば病気にならない：簡単！免疫生活術	安保徹著	PHP研究所
7	血流をよくすればなぜ病気は治るのか？	石原結實著	主婦と生活社
8	感情をコントロールする力：「怒り」「不安」「ストレス」を溜めない習慣	和田秀樹著	PHP研究所
9	タオル首枕でコリをとる！：決定版 スポーツタオルを首に巻くだけで疲れ、コリ、冷えが楽になった！	山田朱織著	主婦と生活社
10	手編みのあったかマフラー・スヌード・帽子etc.：手編みのあったかこもので冬のおしゃれを楽しんで	—	ブティック社
11	旬のやさい歳時記：二十四節気で知るおいしい野菜の選び方・食べ方	矢嶋文子著	主婦と生活社
12	Farmer's KEIKO農家の台所 1	Farmer's KEIKO著	主婦と生活社
13	そうざいスープ：具たくさんで体も心も満たす、和洋中のおいしいスープ85	ワタナベマキ著	主婦と生活社
14	繰り返し作りたくなる！スープレシピ	大橋由香著	柊出版社
15	秋冬おかずBEST200：ほっこり、あったか。繰り返し作りたくなる！	—	柊出版社