

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料ID	所在
1	薬日本堂のおうち漢方365日：1日1ページ読むだけで心も体もリラックス	薬日本堂監修	家の光協会	490.9  KU	21746807	薬学2階 学習図書
2	オトナ女子の薬膳的セルフケア大全：食べものの力と生活習慣で不調をとりのぞく	水田小緒里著	ソーテック社	490.9  MI	21522410	薬学2階 学習図書
3	うるおい漢方：ムリなく健康体&つや肌になる	大塚まひさ著	青春出版社	490.9  OT	21741198	薬学2階 学習図書
4	からだと筋肉のしくみ：世界一ゆる〜いイラスト解剖学	有川譲二著・イラスト	高橋書店	491.169  AR	21401084	薬学2階 学習図書
5	からだと病気のしくみ講義	仲野徹著	NHK出版	491.3  NA	21651743	薬学2階 学習図書
6	おしゃべり病理医のからだと病気の図鑑：人体サプライチェーンの仕組み	小倉加奈子著	CCCメディアハウス	491.3  OG	21708998	薬学2階 学習図書
7	キャラでわかる！はじめての免疫図鑑	岡田晴恵著； いとうみつる絵	日本図書センター	491.8  OK	21768207	薬学2階 学習図書
8	病気が逃げていく！紫外線のすごい力	南雲吉則著	主婦の友社	492.51  NA	21620064	薬学2階 学習図書
9	不調と美容のからだ地図：毎日、心地よい自分でいられる	市野さおり著	日経BP	492.7  IC	21606294	薬学2階 学習図書
10	1日3分！さするだけで免疫力が上がるリンパマッサージ	久優子, Atsushi, 鈴木まり監修	宝島社	492.7  IC	21677080	薬学2階 学習図書
11	永寿総合病院看護部が書いた新型コロナウイルス感染症アウトブレイクの記録	高野ひろみ, 武田聡子, 松尾晴美著； ふるやまなつみ漫画・イラスト	医学書院	492.926  TA	21770377	薬学2階 学習図書
12	通院してもちっとも治らないアレルギー性鼻炎を本気で治す！：最新治療から費用・期間までスッキリ分かる	浦長瀬昌宏著	時事通信出版局	493.14  UR	21424475	薬学2階 学習図書
13	犬と暮らすと健康になるって本当？：先生、その話くわしく聞かせてください	上嶋健治著	克誠堂出版	493.2  UE	21770493	薬学2階 学習図書
14	胃腸を最速で強くする：体内の管から考える日本人の健康	奥田昌子著	幻冬舎	493.4  OK	21576007	薬学2階 学習図書
15	医師が教える1分腸活	小林弘幸著	自由国民社	493.46  KO	21583395	薬学2階 学習図書
16	キャラでわかる！はじめての感染症図鑑	岡田晴恵著； いとうみつる絵	日本図書センター	493.8  OK	21768210	薬学2階 学習図書
17	ちゃんと知りたい！新型コロナの科学：人類は「未知のウイルス」にどこまで迫っているか	出村政彬著	日経サイエンス	493.87  DE	21741263	薬学2階 学習図書
18	大人女子的カラダのトリセツ：症状別のセルフケアで解決！	朝日新聞出版編著	朝日新聞出版	495  AS	21741186	薬学2階 学習図書
19	鼻専門医が教える「熟睡」を手にする最高の方法	黄川田徹著	日経BP日本経済新聞出版本部	496.7  KI	21753930	薬学2階 学習図書
20	血流がすべて解決する	堀江昭佳著	サンマーク出版	498.3  HO	21277838	薬学2階 学習図書
21	血流がすべて整う暮らし方	堀江昭佳著	サンマーク出版	498.3  HO	21651390	薬学2階 学習図書

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料ID	所在
22	健康マニア、何が楽しい：体にいいことばかりやってて疲れない？：西洋医学と漢方を極めたイグ・ノーベル賞医師が教える健康力が上がる生き方	新見正則著	集英社	498.3  NI	21555892	薬学2階 学習図書
23	東洋食薬でゆったり健康法	関隆志著	すばる舎	498.3  SE	21641564	薬学2階 学習図書
24	毒を入れない、ためない方法：キレイと健康をつくる8つの習慣	神藤多喜子著	PHP研究所	498.3  SH	10265105	薬学2階 学習図書
25	オトナ女子のおうちセルフケア：自分を癒すマッサージ、瞑想、ストレッチ	山口創, 中川れい子著	秀和システム	498.3  YA	21746620	薬学2階 学習図書
26	ずばらヨガ：自律神経どこでもリセット！	崎田ミナ著	飛鳥新社	498.34  SA	21369326	薬学2階 学習図書
27	月ヨガ：心とカラダを整える28日間浄化メソッド	島本麻衣子著	講談社	498.34  SH	10265082	薬学2階 学習図書
28	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	498.36  SU	21746632	薬学2階 学習図書
29	女性ホルモンが整うオトナ女子の睡眠ノート	坪田聡著	総合法令出版	498.36  TS	21728192	薬学2階 学習図書
30	精神科医と考える薬に頼らないこころの健康法	井原裕著	産学社	498.39  IH	21383275	薬学2階 学習図書
31	ロスの精神科医が教える科学的に正しい疲労回復最強の教科書	久賀谷亮著	SBクリエイティブ	498.39  KU	21698743	薬学2階 学習図書
32	天気が悪いとカラダもココロも絶不調低気圧女子の処方せん	小越久美著	セブン&アイ出版	498.41  OK	21414691	薬学2階 学習図書
33	「健康食品」のことがよくわかる本	畝山智香子著	日本評論社	498.5  UN	21253902	薬学2階 学習図書
34	その調理、9割の栄養捨ててます！	東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部監修	世界文化社	498.55  SO	21505108	薬学2階 学習図書
35	「食事の習慣」を変えれば心が疲れない！：イライラしないためのアンガーマネジメント的食事術	安藤俊介著	辰巳出版	498.583  AN	21746810	薬学2階 学習図書
36	免疫力をあげる最強の食事術：名医が考えた！	白澤卓二監修	宝島社	498.583  ME	21676990	薬学2階 学習図書
37	サプリメント大図鑑：サプリメントの「？」が一目でわかる！	佐藤務監修；稲葉貴洋絵	総合法令出版	498.583  SU	21473911	薬学2階 学習図書
38	栄養たっぷり野菜ジュース100：薬膳アレンジレシピつき	植木もも子著	主婦の友社	498.583  UE	21601281	薬学2階 学習図書
39	今日からできる！暮らしの感染対策バイブル	堀成美監修	主婦の友社	498.6  KY	21728367	薬学2階 学習図書
40	図解新型コロナウイルス職場の対策マニュアル	亀田高志著	イクスナレッジ	498.8  KA	21676696	薬学2階 学習図書
41	背中から見た目印象を変える13の「背活（せなかつ）」メソッド：オンライン化社会の今、見た目は上半身がすべて	玉置達彦著	主婦の友社	595  TA	21746885	薬学2階 学習図書
42	健康野菜大全：知って驚くファイトケミカル	石原結實, 牧野直子著	KADOKAWA	596.37  IS	21770570	薬学2階 学習図書

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料ID	所在
43	大人女子のための続く筋トレ：面倒くさがり屋さんでも、3カ月で「理想の体型」を手に入れる！	森俊憲著	学研プラス	780.7  MO	21353590	薬学2階 学習図書
44	どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法	Eiko著	サンマーク出版	781.4  EI	21276254	薬学2階 学習図書
45	3分ほぐ筋ストレッチ：がんこな疲れがとれる！	広瀬統一著	学研プラス	781.4  HI	21770644	薬学2階 学習図書

### 中央図書館所蔵資料

46	NHKためしてガッテン：雑学読本	NHK科学番組部編	日本放送出版協会	049  NH  [1]	20809837	中央3階 学習図書
47	NHKためしてガッテン：雑学読本	NHK科学番組部編	日本放送出版協会	049  NH  9	20809902	中央3階 学習図書
48	コロナ危機と未来の選択：パンデミック・格差・気候危機への市民社会の提言	アジア太平洋資料センター編； 藤原辰史[ほか]著	コモンズ	304  CO	21767550	中央3階 学習図書
49	脳とココロのしくみ入門：イラスト図解：すべての答えは「脳」にある！	加藤俊徳著	朝日新聞出版	491.371  KA	21704734	中央3階 学習図書
50	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
51	医者が教える女体大全：オトナ女子の不調に効く！自分のカラダの「取扱説明書」	宋美玄著	ダイヤモンド社	495  SO	21701511	中央3階 学習図書
52	噂の女医がこっそり教える女の不調が消える本：女性ホルモンの働きと肌、体、心…知識があれば、人生が変わる	吉木伸子著	主婦の友社	495  YO	21281533	中央3階 学習図書
53	カリスマ内科医と組み立てるDIY健康大全	久保明著	晶文社	498.3  KU	21707018	中央3階 学習図書
54	スポーツ科学のプロが教える体の不調を改善するための症状別ウォーキング	湯浅景元著	SBクリエイティブ	498.35  YU	21050610	中央3階 学習図書
55	自律神経が整う時間コントロール術	小林弘幸著	小学館	498.39  KO	21279224	中央3階 学習図書
56	食べる量が少ないのに太るのはなぜか	香川靖雄著	幻冬舎	498.583  KA	21226525	中央3階 学習図書
57	食べる美容事典：美人をつくる食材&レシピ	竹内富貴子監修	講談社	498.583  TA	21062642	中央3階 学習図書
58	デトックスレシピ50：たった7日間であらゆる体の毒をおいしく抜く方法：料理できれいになる	大森隆史[解説]；岩崎啓子[料理]	池田書店	596  OM	20535342	中央3階 学習図書
59	体脂肪計タニタの社員食堂：500kcalのまんぷく定食	タニタ著	大和書房	596  TA  [1]	20702218	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とパスワードでログイン



20冊・14日

スマホ・PCから  
利用できます♪

	書名	著者名	出版社
1	コロナの時代を生きるためのファクトチェック	立岩陽一郎著	講談社
2	感染症の虚像と実像：コロナの時代を生きるための基礎知識	デイヴィエ・ラウト著；鳥取絹子訳	草思社
3	「熟睡できる人」の習慣：図解 なぜ、「食事」を変えるとよく眠れるのか？	保坂隆著	PHP研究所
4	ここぞというときに力が出せる睡眠の3鉄則：睡眠の乱れがなくなれば仕事ははかどる！成果も上がる！	菅原洋平著	主婦と生活社
5	「全身の疲れ」がスッキリ取れる本：体にすぐ効く<簡単>リフレッシュ法	志賀一雅著	三笠書房
6	腸内細菌と共に生きる：免疫力を高める腸の中の居候	藤田紘一郎著	技術評論社
7	休みたくても休めない人の「疲労回復法」：体の芯から、スッキリ！	上田康浩著	三笠書房
8	不調撃退！肩甲骨・骨盤ストレッチ	宮崎裕樹監修	柊出版社
9	筋トレさせつ女子が行き着いた1分やせストレッチ	たかつきなほり著；鈴木孝佳監修	KADOKAWA
10	ヨガのポーズが丸ごとわかる本：ヨガのポーズ保存版	Yogini編集部編	柊出版社
11	むくみ取り筋トレ	高稲達弥著	KADOKAWA
12	腸がきれいになる元気食：100歳になっても美味しく食べたい！8つの食材が決め手 便秘解消、体質改善…。この食材、この食べ方で、快腸・長生き！	松生恒夫著	法研
13	週末禅僧ごはん：心とからだをラクにする60レシピ	吉村昇洋著	主婦と生活社
14	データが語るおいしい野菜の健康力	及川紀久雄, 丹羽真清, 霜多増雄著	丸善出版
15	体がよるこぶお漬物：乳酸発酵の力で、体の中から美しく	井澤由美子著	誠文堂新光社

