

# 特集名:長野12月～1月一般テーマ「元気なカラダを保つ！免疫力アップ術」

特集期間:2025/11/28～2026/1/28

資料番号	タイトル	人名	出版者	元保管場所
0118444140	あたらしいみそおかず	ワタナベ マキ／著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0118122043	甘酒のほん	藤井 寛／著	東京：山川出版社	工学
0116704271	『アルプスの少女ハイジ』に学べ!元気を取り戻す11の方法とは?	岩田 明子／著	東京：飛鳥新社	芸術
0117825364	医者が教える風邪ひとつひかない健康法	小林 弘幸／監修	東京：宝島社	医学
0117747188	医者が教える110歳の秘訣	志賀 貢／著	東京：SBクリエイティブ	医学
0117599597	医者が考えた50歳からの若返る食べ方	藤田 純一郎／著	東京：KADOKAWA	医学
0118493949	一日をいたわる麺のスープ	阿部 かなこ／著	東京：大和書房	生活科学
0118140763	1万人超を救ったメンタル産業医の職場の「しんどい」がスープと消え去る大全	井上 智介／著	東京：大和出版	医学
0118197185	一生病気にならない「免疫力のスイッチ」	佐藤 俊彦／著	京都：PHP研究所	医学
0118140250	いつもの食材と調味料で体が整うごはん	山田 奈美／著	東京：ナツメ社	生活科学
0118282888	いつもの台所に麺のある暮らし	鈴木 百合子／著	東京：朝日新聞出版	生活科学
0117719385	ウイルスにもガンにも野菜スープの力	前田 浩／著	東京：幻冬舎	医学
0117794206	失われた体の力がよみがえる免疫力学	井本 邦昭／著	東京：世界文化社	医学
0116574674	美しくなるランナー食	虎石 真弥／著	東京：小学館	スポーツ・娯楽
0117614362	栄養たっぷり野菜ジュース100	植木 もも子／著	東京：主婦の友社	医学
0117352104	NHKガッテン!“医者いらず”の賢い食べ方	NHK科学・環境番組部／編	東京：主婦と生活社	医学
0117665588	NHKガッテン!暮らし劇的大革命	NHK「ガッテン!」制作班／編	東京：NHK出版	医学
0118225531	榎本美沙の発酵つくりおき	榎本 美沙／著	東京：家の光協会	生活科学
0118452184	榎本美沙のひと晩発酵調味料とからだが喜ぶ発酵献立	榎本 美沙／著	東京：主婦と生活社	生活科学
0117640482	おいしいチーズの事典	久田 早苗／監修	東京：日本文芸社	農業園芸
0117782102	お医さんが薦める免疫力をあげるレシピ [1]	大塚 亮／著	東京：三空出版	医学
0117939470	お医さんが薦める免疫力をあげるレシピ 2	大塚 亮／著	東京：三空出版	医学
0118219948	お疲れ女子に捧ぐしょうがレシピ帖	渡邊 賀子／著	東京：オレンジページ	生活科学
0117257410	オトナ女子のための“ホッ”と冷えとり手帖	松生 恒夫／医学監修	東京：主婦の友インフォス	医学
0117742148	大人のバナナジュース健康法	表 洋子／著	東京：主婦の友社	医学
0118000199	おにぎりと味噌汁だけ		東京：ワニブックス	生活科学

資料番号	タイトル	人名	出版者	元保管場所
0118541044	親子で食べたい強いからだを作る!重ねて煮るだけスープ	田島 恵／著	東京：世界文化社	生活科学
0118130509	会社、仕事、人間関係で心が疲れない仕事術	福山 敦士／著	東京：あさ出版	医学
0118481647	科学メガネ読本	池内 了／著	東京：KTC中央出版	自然科学
0117753673	かからない大百科	工藤 孝文／[著]	東京：ワニブックス	医学
0117382051	カラー図鑑ハーブの秘密	ジル・デイヴィーズ／著	東京：西村書店	農業園芸
0116215054	からだを冷やさない、わたしのおやつ。	毎日コミュニケーションズ／編	東京：毎日コミュニケーションズ	医学
0118086438	体を冷やせば健康になる	南雲 吉則／著	東京：光文社	医学
0118337088	カラダが10歳若返る鎌田式すばらストレッチ	鎌田 實／著	東京：宝島社	医学
0118098599	体が整うとおきのしょうがレシピ	森島 土紀子／著	東京：ナツメ社	生活科学
0117935676	からだが整う“ひと晩発酵みそ”	榎本 美沙／著	東京：主婦と生活社	生活科学
0118198506	からだが喜ぶ発酵あんことおやつ	榎本 美沙／著	東京：主婦と生活社	生活科学
0118024322	身体が喜ぶ発酵調味料メソッド	清水 みのり／著	東京：方丈社	医学
0117681999	からだと病気のしくみ講義	仲野 徹／著	東京：NHK出版	医学
0116236217	川嶋朗式「冷えとり」で体内酵素を活性化する方法	川嶋 朗／著	東京：主婦の友社	医学
0117773358	がんと生きる犬ごはんの教科書	俵森 朋子／著	東京：誠文堂新光社	農業園芸
0117851030	がんと癌は違います	山本 健人／著	東京：幻冬舎	医学
0117457069	がんに打ち勝つ「命の野菜スープ」	高橋 弘／著	東京：アスコム	医学
0117796508	感情を“毒”にしないコツ	大平 哲也／著	東京：青春出版社	医学
0117743872	感染を恐れない暮らし方	本間 真二郎／著	東京：講談社ビーシー	医学
0117820837	感染症と免疫力	藤田 純一郎／著	東京：ワニ・プラス	医学
0118033919	肝臓こそすべて	尾形 哲／著	東京：新星出版社	医学
0117744896	簡単!免疫力アップドリンク	館野 真知子／著	東京：梶出版社	医学
0118070986	がんばりすぎない発酵づくり	井出 杏海／著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0117771667	漢方で免疫力をつける	仙頭 正四郎／著	東京：農山漁村文化協会	医学
0117008672	管理栄養士が考えたシニア夫婦のおいしい一汁二菜	大橋 洋平／著	東京：河出書房新社	医学
0118084755	緩和ケア医 がんを生きる31の奇跡	大橋 洋平／著	東京：双葉社	医学
0117925214	緩和ケア医 がんと生きる40の言葉	主婦の友社／編	東京：双葉社	医学
0117742114	気になる免疫力を自力でぐんぐん高める最強食	日本のきくらげ普及推進協議会／著	東京：主婦の友社	医学
0117975375	きくらげの逆襲	藤井 恵／著	東京：毎日新聞出版	産業
0117823278	きのこ・海藻・ネバネバ・発酵食で藤井恵の免疫力を高めるかんたんごはん	浜内 千波／著	東京：家の光協会	生活科学
0118498088	きょうから快調!腸活みそ汁とスープ		東京：主婦と生活社	医学

資料番号	タイトル	人名	出版者	元保管場所
0117900308	血液型と免疫力	藤田 紘一郎／著	東京：宝島社	医学
0117107797	「健康おやつ」で子どもに免疫力を育む!	小山 浩子／[著]	東京：小学館	生活科学
0117634691	麹	真藤 舞衣子／著	東京：NHK出版	生活科学
0118139609	麹の甘酒図鑑	藤井 寛／著	東京：主婦の友社	工学
0117538322	麹の力でおいしくヘルシー	真藤 舞衣子／講師	東京：NHK出版	生活科学
0117824144	麹親子の発酵はすごい!	山元 正博／著	東京：ポプラ社	工学
0118348085	麹づくりと発酵しごと	なかじ／著	戸田：農山漁村文化協会	工学
0117324327	呼吸にまつわるふか～い話	今井 一彰／著	福岡：不知火書房	医学
0117911305	心の免疫力	加藤 誠三／著	東京：PHP研究所	哲学心理
0117687038	50歳からのからだ整え2品献立	藤井 恵／著	東京：主婦と生活社	生活科学
0117629428	子どもと食べたい強いからだを作る!おいしいおかず	田島 恵／著	東京：世界文化社	生活科学
0117756460	子どもにいいこと大全	主婦の友社／編	東京：主婦の友社	医学
0118286152	子どものためのベスト睡眠	愛波 あや／著	東京：KADOKAWA	医学
0118528777	子どもの免疫力と安心感を高める八快のススメ	神山 潤／著	東京：芽ばえ社	医学
0118250760	子どもの養生習慣60	若林 理砂／著	東京：大和書房	医学
0117914556	こども免疫教室	石原 新菜／著	東京：日本実業出版社	医学
0118097286	これが本当の「冷えとり」の手引書	進藤 義晴／著	東京：PHP研究所	医学
0117785170	コロナ後の食と農	吉田 太郎／著	東京：筑地書館	農業園芸
0117760769	THE EAT	アイザック・H.ジョーンズ／共著	東京：扶桑社	医学
0117493080	最強のみそ汁	長尾 和宏／監修	東京：柏出版社	医学
0118113067	最強の野菜スープ	前田 浩／著	東京：マキノ出版	医学
0117971440	最高の体調をつくる音楽の活用法	ステファン・ケルシュ／著	東京：ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス	哲学心理
0118203215	塩麹・酒粕・甘酒でつくる寺田本家のおつまみ手帖	寺田 聰美／著	東京：家の光協会	生活科学
0117844787	塩麹・しょうゆ麹の定番レシピ	武藏 裕子／著	東京：新星出版社	生活科学
0117670166	死ぬまで“自分”であり続けるための「未来日記」	小林 弘幸／著	東京：幻冬舎	医学
0117914523	自分の腸を見てみたい	藤田 紘一郎／著	東京：ワニ・プラス	医学
0117909176	自分の免疫力を知る方法	廣川 勝昱／著	東京：あさ出版	医学
0117963140	春夏秋冬疲れ取りごはん	関口 純子／著	東京：KADOKAWA	医学
0118061167	小説みたいに楽しく読める免疫学講義	小安 重夫／著	東京：羊土社	医学
0117355404	小児科医がすすめる最高の子育て食	伊藤 明子／著	東京：講談社	医学
0117526400	醤油麹ことはじめ	たまな食堂／著	東京：大和書房	生活科学

資料番号	タイトル	人名	出版者	元保管場所
0117840314	食こそ最高の薬になる	成田 和子／著	東京：飛鳥新社	医学
0116552027	女性のためのもっとちゃんと「冷えとり」生活	進藤 義晴／著	東京：PHP研究所	医学
0117764696	女性の「なんとなく不調」に効く食薬事典	大久保 愛／著	東京：KADOKAWA	医学
0117726612	自力で免疫力を上げる腸の強化書	藤田 紘一郎／著	東京：宝島社	医学
0118385178	新型コロナワクチンよりも大切なこと	本間 真二郎／著	東京：講談社ビーシー	医学
0117825422	巣ごもりごはん便利帳	ちづか みゆき／著	[東京]：翔泳社	生活科学
0118526037	精神科医が教える休みベタさんの休み方	尾林 誉史／著	東京：すばる舎	医学
0117794271	世界最新の医療データが示す最強の食事術	満尾 正／著	東京：小学館	医学
0117851808	育てて使うはじめてのローズマリー	石川 久美子／著	東京：講談社	農業園芸
0117599589	そろそろ、からだにいいことを考えてみよう	伊藤 まさこ／著	東京：朝日新聞出版	医学
0117883165	対人関係療法でストレスに負けない自分になる	井上 智介／監修	東京：日本能率協会マネジメントセンター	医学
0117393397	「大腸リセッタ」で健康寿命をのばす	松生 恒夫／著	東京：廣済堂出版	医学
0118307479	体内時計の科学	ラッセル・フォスター／著	東京：青土社	医学
0117823831	たたかう免疫	NHKスペシャル取材班／著	東京：講談社	医学
0117848895	ダチョウはアホだが役に立つ	塚本 康浩／著	東京：幻冬舎	農業園芸
0118479146	食べ合わせ黄金の法則	堀江 ひろ子／著	東京：講談社	医学
0118473453	誰でも簡単腸活ごはん	是友 麻希／著	東京：講談社	生活科学
0116813676	腸のリンパを流せば、病気が逃げ出す	大橋 俊夫／著	東京：PHPエディターズ・グループ	医学
0118347046	つかれたからだをいたわるご自愛おみそ汁	えちごいち味噌／著	東京：イースト・プレス	生活科学
0117751594	疲れた心がラクになる食べ方大全	那須 由紀子／著	東京：永岡書店	医学
0117671149	寺田本家発酵カフェの甘酒・塩麹・酒粕ベストレシピ	寺田 聰美／著	東京：家の光協会	生活科学
0118452168	寺田本家発酵カフェの毎日おいしい麹レシピ	寺田 聰美／著	東京：家の光協会	生活科学
0117776740	糖尿病の人のための免疫力を高める方法	工藤 孝文／著	東京：日東書院本社	医学
0118400480	東洋医学式カラダとココロの養生術	鈴木 知世／著	東京：すばる舎	医学
0116003617	Dr.須崎の愛犬のらくらく健康ごはん	須崎 恭彦／著	東京：主婦と生活社	農業園芸
0118080431	長生きしたければ「呼吸筋」を鍛えなさい	本間 生夫／著	東京：青春出版社	医学
0117965582	長生きショウガ新健康法大全		東京：文響社	医学
0117980268	なぜ、あのおっちゃんはいつも元気なのか	谷口 一則／著	東京：自由国民社	医学
0118218221	2週間で変わる!整う、「腸活」	NHK「あさイチ」制作班／著	東京：主婦と生活社	医学
0117474684	日本のナチュラルチーズ	佐藤 優子／著	東京：虹有社	農業園芸
0117995548	認知症専門医が毎日食べている長寿サラダ	白澤 卓二／著	東京：ダイヤモンド社	医学

資料番号	タイトル	人名	出版者	元保管場所
0118067057	脳が若返る特効薬長生きニンニク油	篠浦 伸禎／著	東京：青春出版社	医学
0117806802	飲んではいけない!薬と感染症	浜 六郎／著	東京：秀和システム	医学
0118200799	はじめての発酵ごはん	オザワ エイコ／著	東京：ナツメ社	生活科学
0118068774	80歳、村上祥子さんの長生き発酵食レシピ	村上 祥子／著	[東京]：世界文化ブックス	生活科学
0118063379	「80歳の壁」は結局、免疫力が解決してくれる	和田 秀樹／著	東京：宝島社	医学
0118080787	発酵あんこのお菓子	円居／[編]	静岡：静岡新聞社出版部	生活科学
0118104645	発酵食品を楽しむ教科書	金内 誠／監修	東京：ナツメ社	工学
0118090646	発酵食品はおいしいクスリ	山元 正博／著	東京：ポプラ社	工学
0118037399	発酵パワーで元気になるみそレシピ	大瀬 由生子／著	東京：春陽堂書店	生活科学
0118455146	発酵美食マガジン	マルコメ株式会社／著	東京：主婦の友社	工学
0117967059	発酵美人になりませう。	真藤 舞衣子／[著]	東京：宝島社	生活科学
0117655605	発酵野菜があればおいしいごはん	ワタナベ マキ／著	東京：グラフィック社	生活科学
0117911123	発酵料理のきほん	清水 紫織／著	東京：朝日新聞出版	生活科学
0117736165	パワーサラダレシピ	ハイファイブサラダ／監修	東京：主婦の友社	生活科学
0116734971	ヒートショックプロテイン加温健康法	伊藤 要子／著	東京：法研	医学
0118480789	醤の発酵料理帖	清水 紫織／著	東京：山と溪谷社	生活科学
0117764688	ひとさじで免疫力が上がる発酵しょうが健康レシピ	マスジマ トモコ／著	東京：家の光協会	医学
0117408609	病気を治したいなら肝臓をもみなさい	高林 孝光／著	東京：マキノ出版	医学
0118049212	藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事	藤井 恵／著	東京：婦人之友社	生活科学
0118344944	文系のための東大の先生が教える免疫と感染症	石井 健／監修	東京：ニュートンプレス	医学
0117820605	ベジプロス	タカコ ナカムラ／著	東京：パンローリング	生活科学
0117745133	へやトレ体操	森 俊憲／著	東京：主婦の友社	スポーツ・娯楽
0118289636	ぽかぽかさわやかしがづくし	農文協／編	戸田：農山漁村文化協会	生活科学
0116975582	ボケる、ボケないは「腸」と「水」で決まる	藤田 紘一郎／著	東京：朝日新聞出版	医学
0117823914	ポリ袋で簡単、おいしいはじめてのみそ作り	真藤 舞衣子／著	[東京]：立東舎	工学
0118257120	本間真二郎さんの病気にならない暮らし方		東京：扶桑社	医学
0117142034	毎日食べたい乾物ヨーグルトレシピ	サカイ 優佳子／著	東京：世界文化社	医学
0117799544	まいにち腸活スープ	奥菌 壽子／著	東京：PHPエディターズ・グループ	生活科学
0118498401	毎日の腸活に役立つ麹豆乳クリームレシピ	橋本 加名子／[著]	東京：ブティック社	生活科学
0118327709	毎日の発酵食材レシピ手帖	榎本 美沙／著	東京：Gakken	生活科学
0118518877	味噌上手MISO LOVE	山田 玲子／著	東京：K&M企画室	生活科学

資料番号	タイトル	人名	出版者	元保管場所
0118329176	味噌大全	渡邊 敦光／監修	東京：東京堂出版	工学
0117681676	みその教科書	岩木 みさき／著	東京：エクスナレッジ	工学
0117715581	みそ活。	平山 由香／著	大阪：京阪神エルマガジン社	生活科学
0117334250	みんなの体をまもる免疫学のはなし	坂野上 淳／著	吹田：大阪大学出版会	医学
0118173020	免疫をあやつる	檜崎 雅司／著	京都：ミネルヴァ書房	医学
0117791491	免疫専門医が毎日飲んでいる長寿スープ	藤田 紘一郎／著	東京：ダイヤモンド社	医学
0118214709	免疫「超」入門	吉村 昭彦／著	東京：講談社	医学
0117451260	免疫と「病」の科学	宮坂 昌之／著	東京：講談社	医学
0118448976	「免疫、マジわからん」と思ったときに読む本	中尾 篤人／著	東京：オーム社	医学
0116951641	免疫学の基本がわかる事典	鈴木 隆二／著	東京：西東社	医学
0117735217	免疫力	藤田 紘一郎／著	東京：ワニ・プラス	医学
0117499491	免疫力アップ!いのちの野菜スープ	高橋 弘／著	東京：世界文化社	医学
0117760041	免疫力アップの決め手、腸内環境を強くする	石原 新菜／監修	東京：マガジンハウス	医学
0117466995	免疫力アップの健康みそ汁	葛 恵子／著	東京：扶桑社	医学
0117778712	免疫力UPのすごい納豆レシピ	小林 晓子／著	東京：エムディエヌコーポレーション	生活科学
0117744854	免疫力を上げる健美腸ルール	白澤 卓二／監修	東京：講談社	医学
0117723460	免疫力をあげる最強の食事術	木本 裕由紀／著	東京：宝島社	医学
0117747956	免疫力をあげる東洋医学と漢方の図鑑	青山 志穂／著	東京：宝島社	医学
0117922401	免疫力を高める塩レシピ	廣田 孝子／監修	東京：あさ出版	医学
0117748020	免疫力を高める食材事典	宮坂 昌之／著	東京：学研プラス	医学
0117692632	免疫力を強くする	秋津 壽男／監修	東京：講談社	医学
0117870931	免疫力があがる「昆布水」レシピ	浜内 千波／著	東京：高橋書店	医学
0117944470	免疫力が上がる2品献立	辨野 義己／監修	東京：主婦と生活社	生活科学
0116999236	免疫力がグンと上がる!腸内フローラ改善レシピ	小林 弘幸／著	東京：河出書房新社	医学
0117945964	免疫力が10割	森 由香子／著	東京：プレジデント社	医学
0117831016	免疫力は食事が9割	関 由佳／著	東京：青春出版社	医学
0118371780	やさい麺	榎本 美沙／[著]	東京：アスコム	医学
0118010149	ゆる発酵	鈴木 七重／[著]	東京：オレンジページ	生活科学
0118356914	ゆるめて、温める。幸せながらだ	鈴木 七重／著	東京：宝島社	医学
0117844456	ゆるめる・温める・巡らせる	向井 智香／著	東京：エクスナレッジ	医学
0117990283	ヨーグルトの本		東京：エムディエヌコーポレーション	農業園芸

資料番号	タイトル	人名	出版者	元保管場所
0117471805	ヨガとがん	タリ・プリンスター／著	東京：ガイアブックス	医学
0118101377	よねさんの免疫力超アップの食卓	米澤 佐枝子／著	東京：三笠書房	生活科学
0117359976	ラクして身につく！長寿時代のがんばらない健康法		東京：中央公論新社	医学
0117900878	リンパのふしき	大橋 俊夫／著	東京：筑摩書房	医学
0117876094	レッグレイズ健康法	野沢 秀雄／著	東京：ベースボール・マガジン社	医学
0118091354	若返りの医学	太田 博明／著	東京：さくら舎	医学
0116866120	若杉ばあちゃんのアトピー・アレルギーの話	若杉 友子／著	東京：WAVE出版	医学
0118463652	ワタナベマキの体に優しいいたわりスープ	ワタナベ マキ／著	東京：扶桑社	生活科学