

No.	資料識別子	資料コード	書名	著者名	分類	出版年	出版者	ISBN	請求記号
1	図書	51018304	NHKガッテン!“医者いらず”の賢い食べ方	NHK科学 環境番組部 //	498.583	2018.4	主婦と生活社	978-4-391-64112-7	M 498.5 / /
2	図書	51002905	なにをどれだけ食べたらいいの?	香川 芳子 // 監修	498.55	2016.7	女子栄養大学出版	978-4-7895-0922-0	M 498.55 / /
3	図書	51029632	睡眠こそ最強の解決策である	マシュー ウォーカー // 著	491.371	2018.5	SBクリエイティブ	978-4-7973-9584-6	M 491.37 / /
4	図書	51023804	整う食事	豊永 彩子 // 著	498.583	2020.2	実業之日本社	978-4-408-33903-0	M 498.58 / /
5	図書	51020870	みそ玉	村上 祥子 // 著	498.583	2019.2	永岡書店	978-4-522-43701-8	M 498.5 / /
6	図書	51027453	体が生まれ変わる!階段筋トレ	松尾 タカシ // 監修	498.3	2021.7	ナツメ社	978-4-8163-7049-6	M 498.3 / /
7	図書	51009637	医師がすすめる「おふとんヨガ」	橋本 和哉 // 著	498.34	2017.12	マキノ出版	978-4-8376-1317-6	M 498.3 / /
8	図書	51030022	運動未満で体はととのう	長島 康之 // 著	498.3	2022.6	主婦の友社	978-4-07-451895-1	M 498.3 / /
9	図書	51004311	ちょっと具合のよくないときの体操	清水 聖志人 // 監修	498.3	2014.12	日東書院本社	978-4-528-01270-7	M 498.3 / /
10	図書	51008740	医師・専門家が教える家庭でできる元気のこ	読売新聞医療部 // 著	498.3	2017.9	PHPエディターズ・グループ	978-4-569-83688-1	M 498.3 / /
11	図書	51024996	あなたに効く15秒ストレッチ	水野 安祥 // 著	498.3	2020.5	マイナビ出版	978-4-8399-7187-8	M 498.3 / /
12	図書	51022221	老筋トレ	枝光 聖人 // 監修	498.3	2019.8	法研	978-4-86513-637-1	M 498.3 / /
13	図書	51029637	史上最高のストレッチ	野上 鉄夫 // 著	498.3	2022.4	新星出版社	978-4-405-09429-1	M 498.3 / /
14	図書	51017127	お悩み別オトナ女子のための漢方手帖	蔭山 充 // 著	495	2018.2	主婦の友インフォス	978-4-07-428413-9	M 495 / /
15	図書	51031125	心と体の不調を治す血流の整えかた	今井 太郎 // 監修	495	2022.11	池田書店	978-4-262-12402-5	M 495 / /
16	図書	51024278	ゴロ寝リセット!	矢間 あや // 著	498.36	2020.3	飛鳥新社	978-4-86410-750-1	M 498.36 / /
17	図書	51030373	40代からシニアまで睡眠の悩み	三島 和夫 // 監修	498.36	2022.8	NHK出版	978-4-14-794194-5	M 498.36 / /
18	図書	51031195	3分読むだけでグッスリ眠れる本	弥永 英晃 // 著	498.36	2022.11	秀和システム	978-4-7980-6725-4	M 498.36 / /
19	図書	51020148	ぐっすり眠れる、美人になれる!読むお風呂の	小林 麻利子 // 著	498.37	2018.11	主婦の友社	978-4-07-433710-1	M 498.37 / /
20	図書	51025247	ミツカンの“家計の味方”レシピ	ミツカン // 著	596	2020.6	幻冬舎	978-4-344-03636-9	596 / /
21	図書	51018515	女子栄養大学の誰も教えてくれない発酵食	五明 紀春 // 監修	596	2018.5	エクスナレッジ	978-4-7678-2444-4	596 / /
22	図書	51030482	発酵パワーで元気になるみそレシピ	大瀬 由生子 // 著	596	2022.7	春陽堂書店	978-4-394-90421-2	596 / /
23	図書	11197784	ウー・ウェンの体をあたためるレシピ	ウー ウェン // 著	596	2010.1	家の光協会	978-4-259-56272-4	596 / /
24	図書	51024862	からだを整う発酵おつまみ	真藤 舞衣子 // 著	596	2020.5	立東舎	978-4-8456-3482-8	596 / /
25	図書	51001658	薬味の魔法	平尾 由希 // 著	596	2016.7	主婦の友インフォス	978-4-07-414285-9	596 / /
26	図書	11190255	おいしいから毎日食べたいお酢料理	村田 裕子 // 著	596	2008.5	講談社	978-4-06-278393-4	596 / /
27	図書	51008944	魔法のように効くスープ	牧野 直子 // 著	596	2017.10	新星出版社	978-4-405-09349-2	596 / /
28	図書	51004128	藤井恵私の好きな薬味たっぷりレシピ	藤井 恵 // 著	596	2016.6	家の光協会	978-4-259-56506-0	596 / /
29	図書	51008855	がんばりすぎないごはん	近藤 幸子 // 著	596	2017.9	主婦と生活社	978-4-391-15075-9	596 / /
30	図書	51001334	薬味食堂	尾田 衣子 // 監修	596	2016.7	朝日新聞出版	978-4-02-333093-1	596 / /

No.	資料識別子	資料コード	書名	著者名	分類	出版年	出版者	ISBN	請求記号
31	図書	51024642	女子栄養大学のスポーツ栄養教室	上西 一弘 // 監修	780.19	2020.3	女子栄養大学出版	978-4-7895-5136-6	780.19 / /
32	図書	51005705	ストレッチの科学	長畑 芳仁 // 監修	781.4	2017.1	洋泉社	978-4-8003-1089-7	781.4 / /
33	図書	51007529	大人の水泳	角皆 優人 // 著	785.22	2017.3	メイツ出版	978-4-7804-1853-8	785.2 / /
34	図書	51010482	体幹力を上げるコアトレーニング	木場 克己 // 著	781.4	2011.12	成美堂出版	978-4-415-31166-1	781.4 / /
35	図書	11144689	椅子deストレッチ	野口 克彦 // 監修	781.4	2003.8	主婦の友社	4-07-238606-5	781.4 / /
36	図書	51031965	運動させつ女子が行き着いた1分スロージョギ	たかツキ なほり // 著	782	2023.2	KADOKAWA	978-4-04-681858-4	782 / /
37	図書	51021245	JAL健康管理部本気のラジオ体操講座	日本航空株式会社 // 協	781.4	2019.2	KADOKAWA	978-4-04-604125-8	781.4 / /
38	図書	51012026	ホネナビ	長谷川 智 // 著	781.4	2013.4	学研パブリッシング	978-4-05-800065-6	781.4 / /
39	図書	11120663	水中ウォーキング健康法	野村 武男 // 監修	785.2	2000.6	講談社	4-06-210221-8	785.2 / /