

読んでみませんか？ NO.262 2026.10

子育てや家事の合い間などの気分転換に読んでみませんか？すべて図書館で所蔵している本です。電話での予約も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



『6つの遺伝子タイプでわかる自分の脳のトリセツ』 本間 良子

・自分の脳の特徴を知って最適化しよう。6つの遺伝子タイプの特徴を具体的に解説し、タイプ別にそれぞれの能力を最大に発揮するための習慣や、やってはいけないNG習慣を紹介する。遺伝子タイプ診断テストのQRコード付き。

『糖質老化』 山田 悟

・1日3食、人は同じように食事をするのに、その「老け方」には大きな差が生まれる。糖質が老化を加速させること、内臓に悪影響を与えることを説明し、ゆるく適切に糖質を制限する大切さを伝える。



『新脂肪肝MASLD代謝復活ダイエット』 栗原 毅

・やせるカギは脂肪肝で低下した代謝機能を復活させること。代謝ができない新脂肪肝をすぐに改善して、何もしなくても勝手にやせていく体を手に入れるプログラムを紹介する。たんぱく質&糖質食品成分表付き。

『身近な食材とフライパンで作るワンパン薬膳ごはん』 齋藤 菜々子

・食材ごとの効能を生かした主菜レシピ、不調を改善に導くお助けレシピ、季節ごとの体の状態に合わせて旬を盛り込んだ副菜レシピ。それぞれのテーマに合った、フライパン1つで手軽に作れる薬膳ごはんを紹介します。



『「うちの子、依存症？」と気になったら知りたいことが全部のってる本』

松本 俊彦

・生活に支障が出るほど何かに“ハマる”わが子。早くやめさせたいのが親心だが、強制的な対応はむしろ悪化を招きかねない。専門家が親の心配に寄り添い、依存のメカニズムから思春期の心理、対話のコツ、相談先までを徹底解説。

『自分を大切にできない時に読む本』 服部 みれい・大原 扁理

・心身ともに疲れちゃった時も、より元気になりたい時でもできる31のセルフケア。へろへろだった大原扁理と、「どん底」を知る服部みれいが、初級から上級までの方法を体験、伝授します。巻末にチェックリスト付き。



『犬のうんちとわかりあう』 三好 愛

・子どもと、他人と、ものと、自分自身と。日常の見慣れた関係が、ちょっと動き出す…。稀代のイラストレーターによる、「人ともものとの距離」をめぐるエッセイ集。『みんなのミシマガジン』連載などに書き下ろしを加え書籍化。



『その食べ方は栄養を吸収してません』 木内 麻里

・食べたものの栄養がすべて体に取り込まれているとは限らない。日々の食事から栄養をムダなく取り入れるには？ 最新栄養学の知見をもとに、栄養の「量」だけでなく「吸収効率」に着目し、無理なく続けられる食事の工夫を伝授。

『毎日ぐっすり眠れる7つの食習慣』 吉川 圭美

・よい眠りは食事から摂った栄養素から「つくり出される」。栄養カウンセラーとして医療の現場で栄養指導をする著者が、内側から心身をととのえ、ぐっすり眠れる快眠体質をつくる食習慣を紹介する。チェックシート、レシピ付き。



『一生遊べる定番ボードゲーム50』 坂本 犬之介

・パーティー・ワイワイ系から、心理戦・ブラフ系、競り・争奪系まで、いつ遊んでも楽しく、飽きのこない定番ボードゲーム50本を、ライト層にもわかりやすいよう、専門用語を避けて紹介する。

『買わない生活』 稲垣 えみ子

・光熱費はほぼゼロ。「ポイ活」をやめたら「お得」なことばかり…。「買わない」ことで人生に必要なすべてが手に入る! 不安の時代を生き抜く、最強のライフスタイルを綴る。『東洋経済オンライン』連載をもとに加筆、再構成。



『食べきり和えもの』 重信 初江

・塩もみキャベツのツナ和え、豚しゃぶとゆでピーマンの納豆和え…。野菜やきのこ、乾物などをメインに使った副菜になる和えものと、肉や魚介といったタンパク質をメインに使った主菜になる和えものを食べきりサイズで紹介する。