

# 7月 カラダもココロも夏支度♪

2025年夏も「猛暑」予想！  
夏を元気に楽しく過ごす工夫やヒントをもらえる本をあつめました。  
夏バテを防いで、夏を元気に乗り切りましょう♪



| 書名                                                | 著者                    | 出版社        | 出版年  | 分類    | 所蔵館 |
|---------------------------------------------------|-----------------------|------------|------|-------|-----|
| スイカのいちにち                                          | くらした えりか／著            | 文芸社        | 2023 | 6-4   | 子   |
| グリーンマントのピーマンマン                                    | さくら ともこ／著             | 岩崎書店       | 1983 | 6-4   | 子   |
| 水曜日はおうちカレー<br>クタクタな日こそ、カレーを食べよう                   | 長谷川 あかり／著             | 大和書房       | 2024 | 11-4  | 中央  |
| 食を楽しむ新たな薬膳スタイル                                    | 安藤 智子／著               | ギャラクシーブックス | 2019 | 11-4  | 子   |
| きちんとおいしく作れる漬け物<br>旬を長く楽しむ129品                     | 舘野 真知子／著              | 成美堂出版      | 2017 | 11-4  | 中央  |
| からだに効く100のスムージー                                   | 牧野 直子／著               | 新星出版社      | 2013 | 11-4  | 中央  |
| 「効く食材」で涼しくなる<br>暑さを乗りきる110レシピ                     | 信川 敏子／著               | 世界文化社      | 2011 | 11-4  | 西   |
| 燃えカレー<br>代謝を上げる！家庭でできる薬膳レシピ                       | 朝比奈 千穂／著              | 世界文化社      | 2010 | 11-4  | 子   |
| いっぺんに作る赤ちゃんと大人のごはん<br>基本知識から調理テクニック、食べさせ方までわかる    | 中田 馨／著                | 誠文堂新光社     | 2019 | 11-6  | 南   |
| ベランダで愉しむ小さな寄せ植え菜園                                 | たなか やすこ／著             | 山と溪谷社      | 2025 | 11-8  | 中央  |
| いちばんよくわかるYOGAポーズ全集<br>基本からレベルアップまで、すべてが学べる実践書の決定版 | スタジオ ヨギー／著<br>今津 貴美／著 | 学研         | 2023 | 11-11 | 南   |
| ヨガを楽しむ教科書 Let's enjoy YOGA                        | 綿本 彰／著                | ナツメ社       | 2022 | 11-11 | 西   |
| 女性の100の不調を整える薬膳と漢方                                | 谷口 ももよ／著              | エクスナレッジ    | 2024 | 12-5  | 西   |
| おくすりなごはん<br>「生きる力」を最大限に高める                        | 船戸 博子／著               | 方丈社        | 2023 | 12-5  | 西   |
| 働く50代の快眠法則                                        | 角谷 リョウ／著              | フォレスト出版    | 2023 | 12-5  | 東   |
| 中年女子のゆる薬膳。<br>腎を鍛えて更年期を乗り切ろう                      | 池田 陽子／著               | 文化学園文化出版局  | 2022 | 12-7  | 南   |

クレオ大阪子育て館 情報図書コーナー

開室時間 平日 10:00~21:00

土・日・祝 10:00~17:00

\*貸出中の図書は予約できます。

窓口・館内端末・インターネットでお申込ください。