

『お悩み別
オトナ女子のための漢方手帖』
蔭山 充／著



漢方で、つらい症状から抜け出そう！
ベテラン漢方専門医が、女性を悩ませる「便秘」「むくみ」「イライラ」「冷え」の解消法を紹介します。
漢方医学の基礎知識、特に女性に重要な「血・水・気」もわかりやすく解説。実際の症例など、具体例を挙げて丁寧にわかりやすく紹介しています。（主婦の友社）

こころと
からだを
ととのえる



『ますます心とカラダを整える
おとなのための1分音読』 山口 諤司

『時間を、整える 大切なのは効率より充実』

『100歳の精神科医が見つけた
こころの匙加減』 高橋 幸枝

『「怒り」をすっきり整理する』 川畑 のぶこ

食べてととのえるのはいかがでしょう？

『毎日からだを調える中華スープ』 パン・ウェイ

『禅と食 「生きる」を整える』 枘野 俊明









『毒出しベジ弁当』 蓮村 誠, 青山 有紀

一般向け



新 着 図 書



✓	タイトル	作者	出版社		
<input type="checkbox"/>	赤の呪縛	 堂場 瞬一	文藝春秋		
<input type="checkbox"/>	高瀬庄左衛門御留書	砂原 浩太朗	講談社		
<input type="checkbox"/>	女たちのニューヨーク	エリザベス・ギルバート	早川書房		
<input type="checkbox"/>	非弁護人	月村 了衛	徳間書店		
<input type="checkbox"/>	忌丑の大火	佐伯 泰英	文藝春秋		
<input type="checkbox"/>	終活の準備はお済みですか？	桂 望実	KADOKAWA		
<input type="checkbox"/>	広告の会社、作りました 天津遠山合同会社	中村 航	ポプラ社		
9	<input type="checkbox"/>	臨床の砦	夏川 草介	小学館	
類	<input type="checkbox"/>	太陽の門	赤神 諒	日経BPマーケティング	
.	<input type="checkbox"/>	ごんげん長屋つれづれ帖 1・2		金子 成人	双葉社
一	<input type="checkbox"/>	ひきなみ	千早 茜	KADOKAWA	
般	<input type="checkbox"/>	東京ディストピア日記	 桜庭 一樹	河出書房新社	
文	<input type="checkbox"/>	宮廷神官物語 12	 榎田 ユウリ	真の完結巻	KADOKAWA
学	<input type="checkbox"/>	植物忌	星野 智幸	朝日新聞出版	
	<input type="checkbox"/>	サンドの女 三人屋	原田 ひ香	実業之日本社	
	<input type="checkbox"/>	小島	小山田 浩子	新潮社	
	<input type="checkbox"/>	ギリギリスのしあわせ	トーン・テレヘン	新潮社	
	<input type="checkbox"/>	最高のアフタヌーンティーの作り方	 古内 一絵	中央公論新社	
	<input type="checkbox"/>	うかれ十郎兵衛	 吉森 大祐	講談社	
	<input type="checkbox"/>	冬華	 大倉 崇裕	祥伝社	
	<input type="checkbox"/>	セゾン・サンカンシオン	 前川 ほまれ	ポプラ社	