

12月新着おすすめ本

『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』

西山耕一郎 著 (飛鳥新社)



491.343

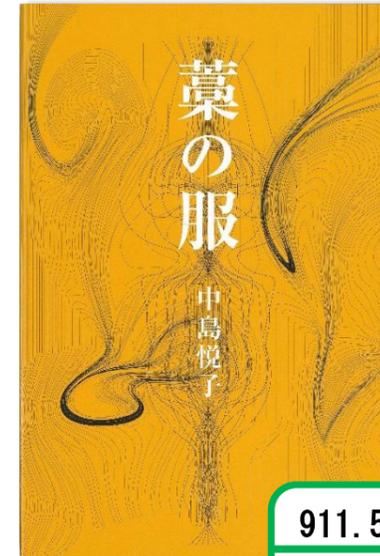
NI

最近、よくムセたり、せきこんだり、していませんか?声がかすれたり、声が小さくなった気はしませんか?れ、のどの老化サインです!「肺炎」の疑いがあります!(中略)さあ、みなさん一緒に、「のど体操」で肺炎を防ぎ、寿命を10年のばして、いつまでも美味しい食事をとれる健康な体をつくりましょう!

(Amazon.co.jpより)

『藁の服』

中島悦子 著 (思潮社)



911.56

NA

果てしない罫に絡めとられていく架空の街。捨てられ続ける現代の神話を果敢に紡ぐ24篇。

(「BOOK」データベースより)

『西郷どん!』

林真理子 著 (KADOKAWA)



913.6

HA

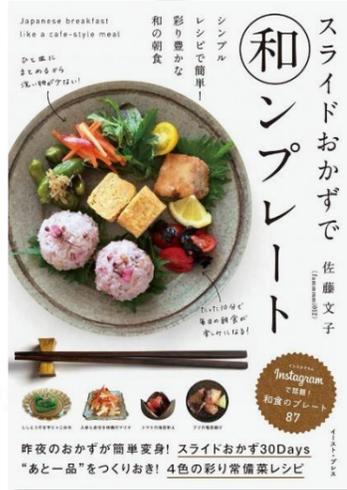
なんという目をした男なのだ—。吉之助の目を見た者は誰もがそう呟いた。下級武士の家に生まれた西郷吉之助は、貧しいながら家族や友に恵まれて育つ。のちに大久保利通となる正助とは、郷中仲間だ。島津斉彬の雄姿を間近に見た吉之助は、いつの日かこのお方にお仕えしたいと焦がれるようになる。時は幕末。夢かない、薄主・斉彬のお側仕えとなった吉之助は、一橋慶喜を将軍とするべく、名君と心を一にし、江戸に京都に飛び回るようになる。しかし暗躍むなく宿敵・井伊直弼が大老の就任、異国の脅威が迫るなか斉彬は突然死。さらに国父・久光の逆鱗に触れた吉之助は、遠島を言い渡されてしまう—。林真理子にして初めてなし得た、英雄物語!激動の青春編!

(「BOOK」データベースより)

『スライドおかずで和ンプレート』

シンプルレシピで簡単! 彩り豊かな和の朝食』

佐藤文子 (fummmi012) 著 (イースト・プレス)



569. 21

SA

昨夜のおかずが簡単変身!スライドおかず30Days。“あと一品”をつくりおき!4色の彩り常備菜レシピ。

(「BOOK」データベースより)

『好きよ、喫茶店』

菊池 亜希子 著 (マガジンハウス)



673. 98

KI

喫茶店でぼんやりしながら、あちこちに転がる愛おしさのカケラを、ニンマリしながらこっそり拾う作業は幸せ以外の何ものでもない。そんなささやかな幸せをこっそりお裾分けするような気持ちで作った本。あっこれが覗いた喫茶店厳選 20。

(「BOOK」データベースより)

『まいにち小鍋 — 毎日おいしい10分レシピ』

小田 真規子 著 (ダイヤモンド社)



596

OD

定番鍋、おつまみ鍋、ヘルシー鍋など“いつもと違う”おいしさ満載!365日たべても全然飽きない1~2人前の小鍋レシピ集。

(「BOOK」データベースより)

『からだにうれしい キッチン栄養学』

宗像 伸子 監修 (高橋書店)



498. 583

KI

栄養素をかしこく摂ってクスリいらずのからだをつくろう。

(「BOOK」データベースより)