

6月のテーマ「腸活」 特におすすめの本↓

公民館図書室には、他にもたくさん展示しています。

No.	タイトル	著者名	出版社
1	じつは私たち、菌のおかげで生きています	今野 宏	ワニ・プラス
2	からだが整う“ひと晩発酵みそ” 炊飯器で作れる 減塩でヘルシー おいしさ&免疫力アップ	榎本 美沙	主婦と生活社
3	腸活とフレイル予防に「みそ汁」 一日1杯5分の習慣	今泉 久美	文化学園文化出版局
4	榎本美沙の発酵つくりおき 少量だから気軽に続けられる	榎本 美沙	家の光協会
5	発酵×薬膳 心と体をスッキリ整える楽チンレシピ	大竹 宗久	三笠書房
6	ポリ袋で簡単!もみもみ発酵レシピ	荻野 恭子	池田書店
7	恋愛の発酵と腐敗について	錦見 映理子	小学館
8	80歳、村上祥子さんの長生き発酵食レシピ	村上 祥子	世界文化社
9	dancyu(ダンチュウ) 2019年11月号 「おいしい発酵」	雑誌 (dancyu 編集部)	プレジデント社
10	女子栄養大学の誰も教えてくれない発酵食のすべて	五明 紀春／監修	エクスナレッジ