

ミニ展示2025

「体の健康 こころの健康」（期間11/5-11/28）

	資料番号	書名	所蔵	請求記号
1	3140009094	山に登る前に読む本：運動生理学からみた科学的登山術	工学分館	080/20/1877
2	3170007041	睡眠の科学：なぜ眠るのかなぜ目覚めるのか	工学分館	080/20/2026
3	3190015214	もの忘れと記憶の科学	工学分館	141.34/13
4	3210011796	うんち学入門：生き物にとって「排泄物」とは何か	工学分館	080/20/2106
5	3210015713	生命を守るしくみオートファジー：老化、寿命、病気を左右する精巧なメカニズム	工学分館	080/20/2190
6	3220003708	本当に役立つ栄養学：肥満、病気、老化予防のカギとなる食べものの科学	工学分館	080/20/2201
7	3220010231	超筋トレが最強のソリューションである：筋肉が人生を変える超科学的な理由	工学分館	159/22
8	3220010563	ストレスゼロの生き方：心が軽くなる100の習慣	工学分館	159/23
9	3220011644	1日4分世界標準の科学的トレーニング：今日から始める「タバタトレーニング」	工学分館	080/20/2213
10	3220018732	「心の病」の脳科学：なぜ生じるのか、どうすれば治るのか	工学分館	080/20/2224
11	3230000589	からだの錯覚：脳と感覚が作り出す不思議な世界	工学分館	080/20/2228
12	3230002004	図解眠れなくなるほど面白い自律神経の話	工学分館	498.3/5
13	3230003912	「人と話すのが疲れる」がなくなるストレス0の雑談：	工学分館	361.45/197
14	3230010355	免疫「超」入門：「がん」「老化」「脳」のカギも握る、すごいシステム	工学分館	080/20/2246
15	3230010570	疲労とはなにか：すべてはウイルスが知っていた	工学分館	080/20/2248
16	3240003268	登山と身体の科学：運動生理学から見た合理的な登山術	工学分館	080/20/2260
17	3240009621	休養学：「休み方」を20年間考え続けた専門家がついに編み出したあなたを疲れから救う本	工学分館	498.35/1
18	3240013406	あなたの健康は免疫でできている	工学分館	491.8/12
19	3240019430	からだの「衰え」は口から：歯と健康の科学：健康寿命を左右する口のケアの最前線	工学分館	080/20/2288
20	3250000055	健康寿命と身体の科学：老化を防ぐ、50歳からの「運動・食事・習慣」	工学分館	080/20/2291