

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	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