



「アンチエイジング」 に関する資料リスト

自然展示2 2022.11.22 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
アンチエイジング					
生き物が老いるということ 死と長寿の進化論	稲垣 栄洋／著	中央公論新社	2022.6	461.1/イナ22/	0015501497
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	吉森 保／著	講談社	2022.1	463.6/ヨシ22/	0016016701
開かれたパンドラの箱 老化・寿命研究の最前線	今井 眞一郎／著	朝日新聞出版	2021.7	491.358/イマ21/	0015866353
SUPERAGERS 老化は治療できる	ニール・バルジライ／著	CCCメディアハウス	2021.6	491.358/ハル21/	0015773153
脳の寿命を決めるグリア細胞 実は、思考・記憶・感情…を司る陰の立役者だった	岩立 康男／著	青春出版社	2021.11	491.371/イワ21/	0015959992
最新医学が教える最強のアンチエイジング	米井 嘉一／著	日本実業出版社	2019.3	498.3/ヨネ19/	0014869432
脳が老いない世界—シンプルな方法	久賀谷 亮／著	ダイヤモンド社	2018.9	498.39/カハ18/	0014710453
老化をとめる本 20万人を診た老化物質「AGE」の専門医が教える	牧田 善二／著	フォレスト出版	2021.2	498.583/マキ21/	0015590896
アンチエイジングのための食事					
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	佐藤 成美／著	講談社	2022.5	498.55/サト22/	0016089039
死ぬまで若々しく健康に生きる老けない食事	スティーブン・R.ガンドリー／[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2022.4	498.583/カン22/	0016092595
クスリごはん 老けない食材とレシピ	白澤 卓二／監修	リベラル社	2019.3	498.583/シラ20/	0015129315
作り置き野菜スープで老けない習慣	平野 敦之／著	青春出版社	2018.8	498.583/ヒラ18/	0014486807
デトックスの極意 最強のアンチエイジング	福田 カレン／著	ライトワーカー	2018.1	498.583/フク18/	0014732473
きれいな人の老けない食べ方	森 拓郎／著	SBクリエイティブ	2021.8	498.583/モリ21/	0015774060
アンチエイジングと美容					
あたらしいアンチエイジングスキンケア 食事、入浴、運動、睡眠からのアプローチ	江連 智暢／著	日刊工業新聞社	2018.9	494.8/エス18/	0014710073
髪をあきらめない人は、3つの生活習慣をもっている 専門医が教える、髪のエイジング対策法	浜中 聡子／著	学研プラス	2017.6	494.8/ハマ17/	0014021430
整筋・顔体大全 一生劣化せず今すぐ若返る	村木 宏衣／著	日経BP社	2018.11	595.5/ムラ19/	0014890222

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
アンチエイジングのための習慣					
最高の老後「死ぬまで元気」を実現する5つのM	山田 悠史／著	講談社	2022.6	493.185/ヤマ22/	0016118887
やせる!整う!若返る!腸ストレッチ 揉んで伸ばしてスッキリ治す	小林 弘幸／監修	新星出版社	2020.12	493.46/コハ20/	0015669328
あたらしいアンチエイジングスキンケア 食事、入浴、運動、睡眠からのアプローチ	江連 智暢／著	日刊工業新聞社	2018.9	494.8/エス18/	0014710073
女性の悩みが消える老けない習慣	平野 敦之／著	青春出版社	2017.4	495/ヒラ17/	0013895552
シニアのクルクルトントン体操 “頑張らない運動”で若返る!	有吉 与志恵／著	講談社	2020.6	498.3/アリ20/	0015324460
「食事」と「生活習慣」の極意 アンチエイジング医療の医師が教える!	伊賀瀬 道也／著	日東書院本社	2020.11	498.3/イカ20/	0015636681
図解!わかればできるアンチエイジングとメタボ・生活習慣病対策	影山 広行／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2017.12	498.3/カケ18/	0014273601
70・80・90歳の“若返り”筋トレ	久野 譜也／監修	NHK出版	2021.5	498.3/クノ21/	0015452154
アスリート医師が教える最強のアンチエイジング 食事術51運動術26	黒田 愛美／著	文藝春秋	2019.1	498.3/クロ19/	0014825418
日本人の9割がやっている残念な健康習慣 健康 病気 アンチエイジングの121項目	ホームライフ取材班／編	青春出版社	2019.1	498.3/ホーム18/	0014805535
老けない人は何が違うのか 今日から始める! 元気に長生きするための生活習慣	山岸 昌一／著	合同フォレスト	2021.5	498.3/ヤマ21/	0015830292
ウォーキングだけで老けない体をつくる 走らなくても大丈夫!	満尾 正／著	宝島社	2017.12	498.35/ミツ17/	0014172126
80歳でも脳が老化しない人がやっていること	西 剛志／著	アスコム	2022.8	498.39/ニシ22/	0016389785

アンチエイジングに関するDVD					
ZEN 自律神経とストレスに効くCD		エイベックス・エンタテインメント	2018.5	S450/セ/	0200248458
老化と認知症	斎藤 正彦／監修,講師	認知症ラボ	[2015.12]	V493/ニ/1	0200245306
高齢期は食べ盛り 正しい知識で老化を防ぐ	キューピー株式会社／企画	放送映画製作所(制作)	2013.4	V498/コ/	0200199552
高齢者に優しい食生活のポイントVOL.3 老化予防や風邪予防の献立	川島 明子／監修,出演	アスク	2011.4	V498/コ/3	0200171098
老化防止の簡単筋トレ体操1・2・3!!! ボールトレーニング初級編 健康運動指導士が実演する!!!	新沼 亜矢子／出演	グラフィージ(制作)	[2005.10]	V498/ロ/	0200095859
老化防止の簡単筋トレ体操1・2・3!!! ゴムバンドトレーニング初級編 健康運動指導士が実演する!!!	新沼 亜矢子／出演	グラフィージ(制作)	[2005.10]	V498/ロ/	0200095867
これが正しいラジオ体操 たった3分で若さ復活!	多胡 肇／講師	NHKエンタープライズ	2013.5	V781/コ/	0200187607

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。自然科学班