

ビジネスパーソンのための健康特集



新型コロナウイルスの影響で自粛生活が続きました。

自粛生活で生活が乱れたり、なんだか体がスッキリしない方もいるのではないのでしょうか？
そんな方のために、ビジネスパーソンの健康についての本を集めてみました。ぜひ、ご活用ください。



身体を休ませよう！

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	出版年
1	スタンフォード式 最高の睡眠	西野 精治/著	サンマーク出版	498二	2017
2	ハイパフォーマーの睡眠技術	小林 孝徳/著	実業之日本社	498コ	2020
3	昼間のパフォーマンスを最大にする正しい眠り方	友野 なお/著	WAVE出版	498ト	2017
4	眠る投資	田中 奏多/著	アチーブメント出版	498夕	2020
5	スッキリした朝に変わる睡眠の本	梶本 修身/著	PHPエディタース・グループ	498力	2017
6	眠り上手	大島 清/著	新講社	498オ	2007
7	睡眠負債	NHKスペシャル取材班/著	朝日新聞出版	498ス	2018



食事を楽しもう！

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	出版年
1	いたわりごはん。	—	オレンジページ	498イ	2015
2	忙しい人のためのきほんの料理	大庭 英子/著	KADOKAWA	596オ	2020
3	今夜も終電ごはん	梅津 有希子/文	幻冬舎	596ウ	2017
4	遅く帰った日の晩ごはん	ぐっち夫婦/著	KADOKAWA	596オ	2019
5	私の心と体が喜ぶ甘やかしごはん	1人前食堂Ma i/著	KADOKAWA	596イ	2020
6	ひとり暮らしビジネスマンのための食事と健康大改善	松村 和夏/著	クロスメディア・パブリッシング	498マ	2017
7	「食べ方」を美しく整える	小倉 朋子/著	実務教育出版	596オ	2017
8	あの人が愛した昼めしの店	日本放送協会/編	主婦と生活社	596ア	2015



身体を動かしてみよう！

No.	タイトル	著者	出版社	請求記号	出版年
1	仕事で成果を出し続ける人が最高のコンディションを毎日維持するためにしていること	平井 孝幸/著	東洋経済新報社	498ヒ	2021
2	人生を変える筋トレ	谷本 道哉/著	総合法令出版	780夕	2019
3	1日3分通勤ストレッチ！	斉藤 邦秀/著	徳間書店	781サ	2013
4	座り仕事の疲れがぜんぶとれるコリほぐしストレッチ	なあさん/著	ダイヤモンド社	781ナ	2020
5	疲労回復ストレッチ	小林 邦之/著	成美堂出版	498ヒ	2019
6	力尽き筋トレ	石本 哲郎/著	光文社	780イ	2020
7	今日から自宅がジムになる宅トレ	坂詰 真二/著	カンゼン	781サ	2020
8	ビジネスマンのための体幹トレ実践ノート	木場 克己 黒木 智宏/著	フォレスト出版	780コ	2013