



夏の疲れ、たまっていませんか  
毎日食べる「食」に気を付けることで、  
体を大事にしていきましょう。

# 命の薬・ぬちぐすい うちなすゝむん



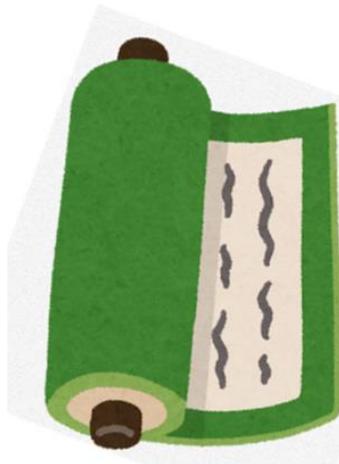
## 「薬膳でメンテ」

宮國/由紀江 著  
出版社:タイムス  
住宅出版社  
請求記号:K498ミ  
所蔵館:石川



## 「沖縄 ぬちぐすい事典」

尚/弘子 監修  
出版社:プロジェクト・  
シュリ  
請求記号:K383オ  
所蔵館:中央・石川・  
勝連



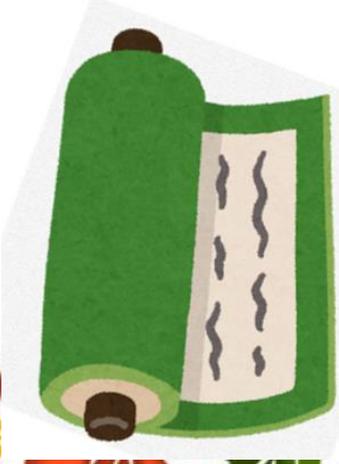
## 「沖縄食材図鑑」

田崎/聡 著  
出版社:楽園計画  
請求記号:K596タ  
所蔵館:石川



## 「ツレ元氣 からだにいい ごはん計画」

細川/貂々 著  
出版社:JB・プランニング  
請求記号:K498ホ  
所蔵館:石川



## 「減塩の食事で 脳卒中予防」

金城/利彦 著  
出版社:新星出版  
請求記号:K498キ  
所蔵館:石川

