

## 今月の新着図書案内(実用書Ver.)

May-19



『道』

天皇述、皇后述、宮内庁編 NHK出版

『平成21年～平成31年 天皇陛下御即位三十年記念記録集』

平成21年から平成31年2月まで、天皇皇后両陛下が式典で述べられたお言葉や、記者会見における御回答、御製や御歌等を、なるべく項目別に整理して収録。平成最後の10年間の両陛下の道のりをたどれる、珠玉のお言葉集。



『その調理、まだまだ9割の栄養捨ててます!』

『食べ方で体が変わる!』

栄養素を失わない食材の洗い方・切り方、買った時より栄養がアップする食材保存のひみつ、身になる食べ方&食べ合わせ…。体に届ける栄養素を増やすことができる調理法や食べ方を最新の研究やデータをもとに紹介します。



『1回30秒理想の体型が手に入るからだ美調律メソッド』 Hako/著 日本実業出版社/出版

股関節などの大きな関節をゆるめて整えることで、からだ本来の機能が使えるようになり、自然とラクに、理想のボディが手に入る! 疲れにくく、痩せやすい、美しいスタイルにみるみる変わるメソッドを紹介する。

