

足ふみ健康法のブックリスト

足ふみ健康法（楽健法）と楽健寺の天然酵母パン

※資料は貸出中の場合があります。

『免疫力を高める足裏健康法』

市野さおり著 講談社 2004年12月刊

第二の心臓と呼ばれる足裏。足裏の色や乾燥具合、固さを観察することで体の状態を知ることができます。本書では確認するポイントから改善のためのセルフケアまでが掲載されています。足裏の重要性について再認識できる1冊です。

『足の事典』

山崎信寿編 鈴木隆雄〔ほか〕著 朝倉書店 1999年12月刊

図書館にはこんな事典もあります！専門家が書いた専門書ですが、足の大きさなどの性別の差や時代による変化、運動靴とパンプスでの運動エネルギー量の違いなど足に関する興味深い知識を身につけることができます。

『楽健寺酵母でパンを焼くーりんご+にんじん+長いも+ごはんで天然酵母ー』

山内宥巖著 農山漁村文化協会 2010年8月刊

楽健寺の天然酵母のパン種は、「発酵食品」という本来の姿のパンが作れる代物。そんな天然酵母を野菜やご飯などの手に入りやすい素材で作り、自宅で楽健寺パンを焼いてみようという本です。写真が豊富で初心者でも挑戦しやすい構成になっています。

『紅茶の文化史』

春山行夫著 平凡社 2003年2月刊

紅茶はいつから飲まれているのか、新聞とコーヒー、紅茶の深い関係、正岡子規とミルクティー…。紅茶の歴史から喫茶のエチケットまで紅茶にまつわるすべてを詳しく解き明かしています。ティータイムの話題提供としてどうぞ。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！

