

ダイエットに ついてのブックリスト

読めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立東図書館作成 2025 年作成

『「モリモリ食べたい」「運動嫌い」でもなんとかなる 40代からのゼロリバウンド・ダイエット』

高木拳斗／著 KADOKAWA 2025 年

食事制限や過度な運動を避け、楽しみながら健康的な食生活を実現する方法を紹介している。

『医者が教える最高のやせ方 科学的に正しい お腹いっぱい食べられるダイエット法』

梅岡比俊／著 すばる舎 2024 年

食事制限をせずに満腹感を得られる食材や食べ方を提案し、栄養バランスを重視した方法で健康的に体重を減らす方法を紹介。

『時短たんたんダイエット 40代～60代が しっかり食べて10kg超やせ！』

おにや／著 扶桑社 2024 年

タンパク質を中心にした食事を取り入れ、短時間で効果的に体重を減らすことを目的とし忙しい生活の中でも実践しやすい内容を紹介。

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ

