

江古田図書館個性づくりテーマ展示 第17回

# デトックス

最近、「寝ても疲れが取れない」「体がだるい」という、  
病気ではないけれど、体の不調を感じることはありませんか？

その不調の原因は、体に溜まってしまった  
老廃物・毒素の影響かもしれません。

近年、冷房や運動不足の影響で新陳代謝が落ち、  
老廃物を排出する力が衰えている人が増えています。

体の負担を減らすためにも、毎日少しずつでも  
デトックス(毒出し)をすることが大切です。

今回の特集では、食事や運動、自宅で出来るマッサージなど、  
日常生活に取り入れやすいデトックス方法を紹介します。



## 展示のご案内

展示場所: 江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間: 2014年3月1日(土)～4月24日(木)

お問合せ先 : 江古田図書館

住所 : 中野区江古田2-1-11 電話 : 03-3319-9301

## そもそも、デトックスとは??



日常生活の中で、私たちの身体の中に有害物質(毒素)が取り込まれています。体内に溜まった老廃物や毒素を、体の外へ排出することを「デトックス」といいます。食事療法や運動療法等、様々なデトックス方法が考案されています。

・『デトックス マニュアル』

スザンナ・オリヴィエ バベルプレス

体内に毒素が溜まると、口臭・頭痛・慢性的な疲労感など、様々な症状が引き起こされます。本書では、デトックスについての基礎知識から、デトックスの実践方法まで紹介しています。



## 毒をためない体になるために、生活習慣を見直しましょう！

・『一生、毒をためない体の作り方』

岡本 裕 三笠書房

毒をためない為には、「健康度を高める」習慣を身につけることが重要だそうです。自律神経のバランスを整える、腸内環境を改善する、ストレスと上手に付き合う等、基本的な健康習慣を身に付けましょう！

・『毒出し習慣で朝、生まれたての体になる！』

木内 麗子, 蓮村 誠(編集)  
メディアファクトリー

インド大陸の伝統医学である、アーユルヴェーダをわかりやすく解説しています。アーユルヴェーダとは、病気になりにくい心身を作ることや、病気を予防し、健康を維持する予防医学の考えを取り入れています。  
様々なデトックス方法が紹介されていますが、すべてを行なわなくても大丈夫！無理のない範囲で、生活に取り入れてみませんか？

・『からだの毒消し生活術 新訂版』

大森 隆史 サンマーク出版

免疫力低下の原因は有害物質にあり、特に重金属の汚染が体内に蓄積しているそうです。その毒を消すための食生活の工夫や、心のバランスについても書かれています。免疫力を高める毒消し生活術を具体的に紹介しています。

# 有効なデトックス方法

## ～食事でデトックス～

### ・『キッチンと体から毒を出す食』 増尾 清 PHP研究所

食卓の安全・安心確保の為に、食材の選び方・食材の下ごしらえ・簡単な除毒テクニックを学んでみませんか？

### ・『おいしい「排毒料理」』 神藤 多喜子 講談社

体に毒を入れない、毒にならないように調理する、たまった毒をスムーズに排出する料理のこと「排毒料理」と呼びます。健康に良い、簡単でおいしい料理法を紹介しています。



### ・『解毒力を高める食べ方』 新谷 弘実 マガジンハウス

わたしたちの体には、「病気を治す力(免疫力)」が備わっています。その免疫力を高めるためには腸の働きを高めることが大切です。腸を元気にして、活力を取り戻しましょう！

## ～リンパを流してデトックス～

### ・『リンパマッサージ健康法』 大橋 俊夫・佐藤 佳代子 PHP研究所

リンパマッサージは、老廃物を流し、免疫力を高める効果もあると、最近の研究で明らかになりました。また、足のむくみ・疲れ・だるさを解消するためにも有効な手段です。

### ・『体がキレイになるリンパストレッチ』 加藤 雅俊 日本文芸社

リンパの流れが悪いと、体に老廃物が溜まってしまいます。解消方法のひとつとして、リンパを刺激するストレッチを、写真で解説しています。筋肉をしっかり伸縮させて、老廃物を出しましょう。

### ・『高橋ミカ流 毒出しスリムマッサージ』 高橋 ミカ 講談社

ゴッドハンドと言われているエステティシャン・高橋ミカさんが、自宅で簡単に出来るマッサージ方法を紹介。「ほぐす・流す・集める・出す」の4つのステップで、リンパを流し、毒素の排出を促しましょう！



## おすすめ展示図書

『500kcal デトックス・ベジべんとう—ランチだけで1日分の野菜350g!』

庄司 はずみ 主婦の友社

デトックスに効くおかずや、1杯で350gの野菜がとれるスープを紹介しています。

作り置きおかずを朝3分で詰めるだけなので、忙しい人も続けられるのではないのでしょうか。

体の老廃物を解毒しながら、野菜の栄養をたっぷりとりましょう!



『スッキリ! 美便生活』

山口 トキコ 池田書店

「食べて出す」は健康に生きていくための基本です。

腸内に溜まった老廃物を体外に出すことはデトックスの原点ですが、便秘に悩んでいる人は少なくありません。

良好な腸内環境を手に入れて、腸年齢を若返らせる生活スタイルを提案しています。



『病気の予防&不調の改善 らくらく即効ツボ&セルフケア』

渡辺 佳子 学研パブリッシング

現代社会に生きる人は、目に見えないストレスで心身がむしばまれていることが多いと言われています。

また、更年期障害や膝痛等も、年齢を重ねるごとに増えていきます。

この本では、薬や特別な道具は使いません。自然治癒力を高める「ツボおし」「経路リンパマッサージ」を試してみませんか?

## テーマ展示図書リスト

### 『デトックス』

書名	著者	出版社	請求記号
デトックス・バイブル	大森 隆史	マガジンハウス	498.3 オ
「体の毒」を出し切る厳選100のコツ	主婦の友社(編著)	主婦の友社	498.3 カ
元気ときれいの教科書 からだの本vol. 18		オレンジページ	498.3 ゲ
朝は「毒出し」からはじめなさい	蓮村 誠	主婦と生活社	498.3 ハ
毒を出す生活 ためる生活	蓮村 誠	PHP研究所	498.3 ハ
プチ更年期デトックス	横森 理香	大和書房	498.3 ヨ
ポリ袋でかんたん! スムージーダイエット	小磯 ふきこ(監修)	学研パブリッシング	498.5 ポ
水分デトックスダイエット	石原 結實	角川マーケティング	498.5 イ
はじめてのスムージーセルフケアレシ ピ	上馬場 和夫 (アーユルヴェーダ・監修) 村田由恵 (スムージーレシピ・監修)	ブルーロータス パブリッシング	498.5 ハ
医師がすすめる 「デトックス・アロマセラピー」	川端 一永 吉井 友季子	マキノ出版	499.8 カ
4STEP 毒素排出マッサージ	高橋 ミカ	講談社	595.6 タ
女子栄養大学デトックス・オイル・レシ ピ	嶋田 葉子 川端 輝江(監修)	家の光協会	596 シ
モデルが通う料理教室の500Kcal デトックス・ベジ定食	庄司 いずみ	主婦の友社	596.3 シ

# 「デトックス」詳しく調べるための方法

## 1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみよう

デトックス・老廃物・毒出し・毒素・排毒・リンパマッサージ・アーユルヴェーダ  
むくみ・活性酸素・便秘・冷え性・未病・発汗・ヨガ・アロマテラピー



## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す(分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます)

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
498	予防医学	498.3	健康法	498.5	食生活	595.6	マッサージ

◎図書館にある利用者開放端末(OPAC)の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/I/>(携帯)

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館(港区南麻布5-7-13)では、幅広い健康・医療関係の情報をてにすることのできる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、

『日経ヘルス』日経BP社があります。

・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。

・利用者開放端末(OPAC)や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。



#### 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

#### 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

#### 6. 関連機関のホームページで調べる

##### ◎厚生労働省

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/)

食品添加物等の毒素について調べることができます。

##### ◎NHK健康ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

サイト内検索で過去に放送された情報を見ることができます。

##### ◎デトックス・ウェブ

<http://www.detox-web.com/>

デトックスの基礎知識から、最新情報まで掲載しているポータルサイトです。

##### ◎毒だし・デトックス.com

<http://wellness7755.com/detox/>

デトックスの方法を幅広く紹介しています。



## 江古田図書館 TOPICS

江古田図書館は「健康・医療 ～いきいき健康づくりを支援する～」をテーマにしており、約2カ月ごとに新たなテーマの展示を行なっています。

今回は「デトックス」をテーマにしました。

毎日忙しく過ごしているうちに、疲れが溜まっている状態が当たり前になってしまっていないですか？

疲労や老廃物は、放っておくと体に蓄積されます。  
溜まった老廃物は、体の内部に影響を及ぼし、  
様々な不調を引き起こしてしまいます。

又、毒素の影響は、肉体にはもちろんのこと、  
精神面にも大きく影響を及ぼします。

つまり、心と体の両方をデトックスする必要があります。

しかし、中には「毎日続けなければいけない。」と考え、  
ストレスを感じてしまう人も多いそうです。

その為、今回は日常生活に簡単に取り入れられる  
デトックス方法を中心に紹介致しました。

頑張りすぎずに、ご自身の生活に取り入れられる習慣を身に付け、  
今後の体調管理に役立てて頂けたらと思います。

(参考文献：4STEP毒素排出マッサージ 高橋ミカ)

3月より、江古田図書館の健康・医療コーナーを拡大しました！  
皆様の健康づくりに、資料をご活用下さい。

さて、次回はどのような「健康・医療」に関する展示になるのか、  
どうぞ楽しみに！

