

「幸せホルモン♥セロトニンを増やして 元気に過ごそう！」

4月から環境の変化で、心に疲れがたまっていますか？

この時期には、5月病と呼ばれる、軽いうつ病のような症状になる方もいます。

そのような症状を改善するホルモン「セロトニン」をご存知でしょうか？セロトニンは「幸せホルモン」の一つと言われ、精神を安定させる働きを持っています。

そこで、今回は、セロトニンを増やす効果のある、大豆製品や乳製品を使った食事や日光を浴びるための散歩に役立つ本など、約60冊を展示・貸出します。

期間：令和7年5月8日（木）～7月6日（日）

＜セロトニンを増やす料理の本＞



＜大豆製品・大豆を使った料理の本＞

・『真藤舞衣子のまいにちおいしい!豆腐と油揚げ』

真藤 舞衣子／著 高橋書店（2023. 2）

請求記号：5963/S53/2

資料番号：1110801675

・『まいにち豆腐干レシピ』

エダジュン／著 エムディエヌコーポレーション（2022. 12）

請求記号：5963/E6/6

資料番号：1110773452

・『豆腐が主役になる 56 のレシピ』

池上 保子／[著] 食べものの通信社（2021. 11）

請求記号：5963/I46

資料番号：1110596622

・『古くて新しい今こそ大豆』

村上 祥子／著 東京書籍（2024. 12）

請求記号：5963/M27/3

資料番号：1111095574

・『戻さずポンッ!大豆ミートの楽うまレシピ』

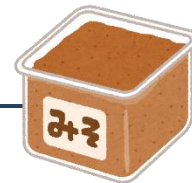
坂東 万有子／著 河出書房新社（2022. 11）

請求記号：5963/B10/2

資料番号：1110770318

（次頁につづく）

<セロトニンを増やす料理の本>



<味噌を使った料理の本>

- ・『あたらしいみそおかず しょうゆのようにみそを使う!』
ワタナベ マキ／著 文化学園文化出版局 (2025. 1)
請求記号：5960/W17/22 資料番号：1111103428
- ・『みそ味じゃないみそレシピ 「ひとさじ」で変わる新しいみその使い方』
minokamo／著 池田書店 (2024. 11)
請求記号：5960/M136 資料番号：1111083976
- ・『私のおいしい味噌汁』
有賀 薫／著 新星出版社 (2023. 12)
請求記号：5962/A54 資料番号：1110918263

<乳製品を使った料理の本>

- ・『フランス人が愛するチーズ、バター、クリーム。』
上田 淳子／著 誠文堂新光社 (2022. 9)
請求記号：5963/U19/3 資料番号：1110731120
- ・『グリルドチーズとホットサンド絶品レシピ 48』
郷 知詠子／著 春陽堂書店 (2022. 6)
請求記号：5966/G5 資料番号：1110702683



<日光を浴びてセロトニンを増やすための散歩に役立つ本>

- ・『あした出会える昆虫 100』
森上 信夫／著 山と溪谷社 (2024. 8)
請求記号：4860/M14/3 資料番号：1111023501
- ・『散歩でよく見る花図鑑』
亀田 龍吉／写真・文 家の光協会 (2024. 4)
請求記号：4703/K13/2-2 資料番号：1110984505
- ・『地形散歩のすすめ 凸凹からまちを読みとく方法』
新之介／著 学芸出版社 (2021. 11)
請求記号：4549/S4/4 資料番号：1110591979



リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本がありますので、
どうぞご来館ください。

令和7年5月作成
編集・作成：香川県立図書館資料課
「健やか生活応援コーナー」担当