

# 司書おすすめの本

「きょうの健康」NHK 出版

NHK の健康番組「きょうの健康」のテキスト本です。

どんな病気なの？ 薬や手術は？ 予防のためにできることは？ 各分野の専門医が、わかりやすく解説。

健康長寿に役立つ料理や運動などの情報満載でお届けします。