

順位	タイトル	人名	出版者	請求記号	回数
1	医者に殺されない47の心得	近藤 誠／著	東京:アスコム	490	96
2	目は1分でよくなる!	今野 清志／著	東京:自由国民社	496	75
3	あなたは半年前に食べたものでできている	村山 彩／著	東京:サンマーク出版	498.5	63
4	長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい	榎 孝子／著	東京:アスコム	492	62
5	食品の裏側 2	安部 司／著	東京:東洋経済新報社	498.5 2	42
6	「空腹」が人を健康にする	南雲 吉則／著	東京:サンマーク出版	498.5	41
6	炭水化物が人類を滅ぼす	夏井 睦／著	東京:光文社	498.5	41
8	食べるなら、どっち!?	渡辺 雄二／著	東京:サンクチュアリ出版	498.5	39
9	人は死なない	矢作 直樹／著	東京:バジリコ	490	37
10	「ふくらはぎをもむ」と超健康になる	大谷 由紀子／著	東京:マキノ出版	492	34
11	体の中からきれいになるレシピ74	マガジンハウス／編	東京:マガジンハウス	498.5	33
11	生物と無生物のあいだ	福岡 伸一／著	東京:講談社	460	33
13	自律神経を整える「あきらめる」健康法	小林 弘幸／[著]	東京:角川書店	498.3	32
13	枕ひとつで、ねこ背は治る!	福辻 鋭記／著	東京:PHP研究所	498.3	32
15	体温を上げると健康になる	齋藤 真嗣／著	東京:サンマーク出版	498.3	30
15	脳の強化書	加藤 俊徳／著	東京:あさ出版	498.3	30
17	加工食品の危険度調べました	渡辺 雄二／著	東京:三オブックス	498.5	29
17	食べてきれいにやせる!	伊達 友美／著	東京:幻冬舎	498.5	29
17	「脳にいいこと」だけをやりなさい!	マーシー・シャイモフ／著	東京:三笠書房	498.3 マ	29
17	脳はバカ、腸はかしこい	藤田 紘一郎／著	東京:三五館	491	29
21	ズボラでも血糖値がみるみる下がる57の方法	板倉 弘重／著	東京:アスコム	493.1	28
21	蘇活力	南 和友／著	東京:アチーブメント出版	498.3	28
21	長生きしたけりゃ肉は食べるな	若杉 友子／著	東京:幻冬舎	498.5	28
21	老けない人はやめている	オーガスト・ハーゲスハイマー／著	東京:講談社	498.5	28
21	「3つの体液」を流せば健康になる!	片平 悦子／著	東京:自由国民社	498.3	28
26	腰・肩・ひざは「ねじって」治す	山内 英雄／著	東京:中央公論新社	498.3	27
26	老けない人の免疫力	安保 徹／著	東京:青春出版社	491	27
26	プチヨーガダイエット	綿本 彰／著	東京:新星出版社	498.3	27
29	絶対に知っておきたい食品選びの鉄則	永田 裕子／著	東京:日東書院本社	498.5	26
29	ちょっと心配な健康診断の数値がすぐにわかる本	和田 高士／監修	東京:学研パブリッシング	492	26
29	病気になるしない!たまねぎ氷健康法	村上 祥子／著	東京:アスコム	498.5	26
32	上尾とその周辺の植物	荒川の自然を守る会事務局／編者	荒川の自然を守る会事務局	SA 470	25
32	選ぶならこっち!	垣田 達哉／著	東京:WAVE出版	498.5	25
32	体を温めるしょうがレシピ	川嶋 朗／著	東京:アスペクト	498.5	25
32	20歳若く見えるために私が実践している100の習慣	南雲 吉則／著	東京:中経出版	498.3	25
32	ホントはコワイ更年期障害35の対策	福田 千晶／監修	東京:日東書院本社	495	25
37	「呼吸法」で体と心が劇的に変わる		東京:マキノ出版	498.3	24
37	小中学校の算数・数学が9時間でわかる本	間地 秀三／著	東京:PHP研究所	410	24

順位	タイトル	人名	出版者	請求記号	回数
37	食品の裏側 [1]	安部 司／著	東京:東洋経済新報社	498.5 ア	24
37	超・酵素フード&ジュースレシピ	鶴見 隆史／著	東京:成美堂出版	498.5	24
37	なぜ、「これ」は健康にいいのか?	小林 弘幸／著	東京:サンマーク出版	498.3	24
37	病気にならない「酵素食」レシピ	鶴見 隆史／著	東京:青春出版社	498.5	24
37	免疫力を高める食材&レシピ	菅原 明子／著	東京:新星出版社	498.5	24
37	老後の食卓	文藝春秋／編	東京:文藝春秋	498.5	24
45	あなたの人生を変える睡眠の法則	菅原 洋平／著	東京:自由国民社	498.3	23
45	「体を温める」と病気は必ず治る 実践編	石原 結實／著	東京:三笠書房	498.3	23
45	カラダの中から美しく痩せる<ショーシャ式>体内リズムダイエット	クロード・ショーシャ／著	東京:永岡書店	498.5	23
45	「がんもどき」で早死にする人、「本物のがん」で長生きする人	近藤 誠／著	東京:幻冬舎	494	23
45	空想科学読本 15	柳田 理科雄／著	東京:KADOKAWA	404 15	23
45	即効!!“骨盤ゆがみ”の新常識	飯田 潔／著	東京:樫出版社	498.3	23
45	腸スッキリ菌活レシピ	藤田 紘一郎／著	東京:成美堂出版	498.5	23
45	病気にならない体を温める食材とレシピ	石原 結実／著	東京:日本実業出版社	498.5	23
45	目の病気の最新治療	杉田 美由紀／監修	東京:主婦の友社	496	23
54	お酢の健康パワーを120%引き出す本	中村 裕恵／監修	東京:青春出版社	498.5	22
54	肩こりは10秒で治る	佐藤 青児／著	東京:祥伝社	493.6	22
54	体がキレイになるリンパストレッチ	加藤 雅俊／著	東京:日本文芸社	492	22
54	こうして作れば医者はいらない	若杉 友子／著	東京:祥伝社	498.5	22
54	小麦は食べるな!	ウィリアム・デイビス／著	東京:日本文芸社	498.5	22
54	タニタ式カラダのひみつ	池田 義雄／著	東京:三笠書房	498.5	22
54	玉ねぎ健康法	石原 結實／著	東京:日東書院本社	498.5	22
54	毒出し脂肪燃焼ダイエットスープ		東京:主婦の友社	498.5	22
54	母という病	岡田 尊司／著	東京:ポプラ社	493.7	22
54	まだ間に合う!40歳からの食べても食べても太らない食べかた	土井 里紗／著	東京:日東書院本社	498.5	22
64	がんになりたくなければ、ボケたくなければ、毎日コーヒーを飲	岡 希太郎／著	東京:集英社	498.5	21
64	空想科学読本 14	柳田 理科雄／著	東京:KADOKAWA	404 14	21
64	5秒で効く!症状別ツボ押し事典	加藤 雅俊／著	東京:新星出版社	492	21
64	ねこ背は治る!	小池 義孝／著	東京:自由国民社	498.3	21
64	100歳までボケない!肉と魚の健康レシピ	白澤 卓二／監修	東京:KADOKAWA	498.5	21
64	やせる!血糖値が下がる!タマネギレシピ		東京:マキノ出版	498.5	21
70	「動かない」と人は病む	大川 弥生／著	東京:講談社	493.1	20
70	お腹からやせる食べかた	柏原 ゆきよ／著	東京:講談社	498.5	20
70	カラスの教科書	松原 始／著	東京:雷鳥社	488	20
70	これを食べれば医者はいらない	若杉 友子／著	東京:祥伝社	498.5	20
70	西太后のアンチエイジングレシピ	阪口 珠未／著	東京:主婦の友社	498.5	20
70	大往生したけりや医療とかかわるな	中村 仁一／著	東京:幻冬舎	490	20
70	ときめく小鳥図鑑	中村 文／文	東京:山と溪谷社	488	20

順位	タイトル	人名	出版者	請求記号	回数
70	飲む・食べる・塗る手作りサプリ&コスメ	主婦の友社／編	東京:主婦の友社	498.5	20
70	病気にならない「冷えとり」健康法	進藤 義晴／著	東京:海竜社	498.3 シ	20
70	美人はコレを食べている。	木下 あおい／著	東京:大和書房	498.5	20
70	3日食べなきゃ、7割治る!	船瀬 俊介／著	東京:三五館	498.5	20
70	やせる基本レシピ	岩崎 啓子／料理	東京:成美堂出版	498.5	20
70	老化を防ぎ若さを保つ100のコツ	主婦の友社／編	東京:主婦の友社	498.3	20
83	朝ショウガ&豆と野菜のダイエットレシピ70	日経ヘルス／編	[東京]:日経BP社	498.5	19
83	宇宙のすべてがわかる本	渡部 潤一／監修	東京:ナツメ社	440	19
83	おからダイエットレシピ	家村 マリエ／著	東京:アスコム	498.5	19
83	がん放置療法のすすめ	近藤 誠／著	東京:文藝春秋	494	19
83	銀の空想科学読本	柳田 理科雄／著	東京:メディアファクトリー	404	19
83	空想科学読本 13	柳田 理科雄／著	東京:メディアファクトリー	404 13	19
83	子どものためにどれを買う?	垣田 達哉／監修	東京:三オブックス	498.5	19
83	これが本当の「冷えとり」の手引書	進藤 義晴／著	東京:PHP研究所	493.1	19
83	最新食べるな、危険!	小若 順一／著	東京:幻冬舎	498.5	19
83	食品別糖質量ハンドブック	江部 康二／監修	東京:洋泉社	493.1	19
83	じつは怖い外食	南 清貴／著	東京:ワニ・プラス	498.5	19
83	スーパー図解前立腺の病気	村石 修／監修	東京:法研	494	19
83	ズボラでも血圧がみるみる下がる49の方法	渡辺 尚彦／著	東京:アスコム	493.2	19
83	ずぼらな青木さんの冷えとり大人のふだん着	青木 美詠子／著	東京:メディアファクトリー	493.1	19
83	食べものだけで余命3か月のガンが消えた	高遠 智子／著	東京:幻冬舎	498.5	19
83	父という病	岡田 尊司／著	東京:ポプラ社	493.7	19
83	Chinami Kitchen!ただただでダイエット	浜内 千波／[著]	東京:扶桑社	498.5	19
83	疲れない体をつくる免疫力	安保 徹／著	東京:三笠書房	498.3	19
83	糖尿病が良くなるごちそうレシピ	江部 康二／著	東京:東洋経済新報社	493.1	19
83	脳内麻薬	中野 信子／著	東京:幻冬舎	491	19
83	歯みがき革命!	我妻 美夕紀／著	東京:文溪堂	497	19
83	病気を遠ざける!魚の缶詰レシピ	白澤 卓二／監修	東京:河出書房新社	498.5	19
83	病気がイヤなら「油」を変えなさい!	山田 豊文／著	東京:河出書房新社	498.5	19
83	病気が逃げていくふくらはぎ力	小池 弘人／著	東京:世界文化社	492	19
83	星の王子さまの天文ノート	縣 秀彦／監修	東京:河出書房新社	440	19