

今月の /

asten



Bookshelf

vol.  
06

女性たちが気になる話題をテーマにした本を紹介します。

01

## 恥ずかしい、でも治したい女性へ



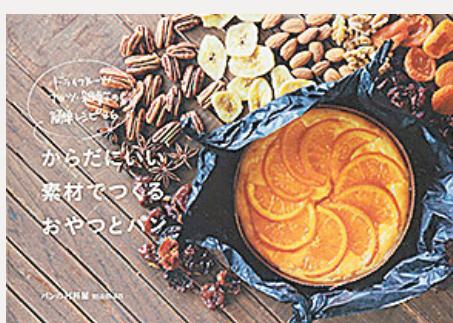
「痔（じ）に悩んでいるけれど、恥ずかしいのでなかなか病院に行けない女性」に向けて書かれた本。痔のセルフケアや応急処置の仕方、女性が痔になる原因、市販薬のリストと使い方、病院での診察について、ケアの手引きになる最新情報がまとめられている。

### 女性のためのおしり読本 痔のセルフケアから治療まで

発行:時事通信社 1,500円+税  
著:岩垂純一 A5判180P

02

## 食事ではとりにくい栄養をおやつでとる！



健康食としてブームになっているドライフルーツやナッツ、雑穀を使ったおやつのレシピ集。おやつ=太るものではなく、食事ではとりにくいビタミン、ミネラル、食物繊維、良質な油などをおやつでおいしく摂取できる。サプリ感覚でおやつを食べてみては？

### ドライフルーツ・ナッツ・雑穀の簡単レシピ86 からだにいい素材でつくるおやつとパン

発行:マイルスタッフ 1,500円+税  
著:パンの材料屋maman