



令和5年度 健都ライブラリー 健康医療情報講座
「かんたんハンドクリーム作り」
関連資料リスト



吹田市立図書館発行
2024年1月

★スキンケアコスメの作り方

499.87//カン	簡単手作り石けん、ハンドジェル、 ハンド&マスクスプレー 清潔な暮らしに役立つ45のアロマクラフ	生活の木／著	主婦の友社 2020年
アロマセラピーの専門店「生活の木」が提案する、初心者にも簡単なアロマクラフトレシピが満載です。石鹸からワックスサシェ・ルームスプレーなどを作り、心地よい香りを暮らしに取り入れてみませんか。			
499.87//ドイ	ドイツのナチュラルコスメ・ハーバルライフ	山口久美子／著 Myriam Müller／著	パイインターナ ショナル 2018年
ドイツのハーブの説明のほか、ナチュラルコスメのレシピを初級編と中級編に分けて紹介しています。季節ごとの料理のレシピやコスメレシピなども紹介されているので、四季のハーブを生活に取り入れることができます。巻末には材料の価格も載っていて、実際に購入する際に参考になります。			
576.53//ココ	心と体がうるおう肌にやさしい手作り石けん	木下和美／著	大泉書店 2021年
苛性ソーダを使った手作り石鹸のレシピが多数載っています。12カ月のアレンジソープは、絵を描いたり和菓子のように形を作ったり、見た目も楽しい石鹸が作れます。			
595//テズ	手作りスキンケアコスメ#沼ラボ	大沼由樹／著	KADOKAWA 2017年
黒みつやコーヒー粉、白ワインなどをコスメに使うものもあり、一般的なものと少し違うレシピ本です。巻末には精油とドライハーブの肌質・効能別一覧表があり、自分に合ったカスタムもできます。			
595//ニル	ニールズヤードレメディースBEAUTY BOOK 手作りコスメとオーガニックメイクアップ	スーザン・カーティス／著 フラン・ジョンソン／著 パット・トーマス／著	緑書房 2016年
花・ハーブ・フルーツなど原料になる素材80種類の優れた作用の解説が写真と共に書かれています。体質別の肌のお手入れの仕方やフェイス・ボディだけでなく、ヘアケア・ハンド&フットケアについても詳しく書かれているので、この一冊があれば、より詳しくオーガニックコスメやスキンケアが学べます。			

★アロマやハーブのある生活

499.87//アロ	アロマ&ハーブセラピー手帖 心と体の不調を改善する	橋口玲子／著	マイナビ出版 2020年
漢方やアロマセラピー、ハーブを取り入れた診療を行っている医師である著者が、日常的な体の不調やメンタルの不調、女性のトラブルなどについて、症状別に対処法を提示しています。文庫サイズなので、手軽に持ち運べて必要な時にすぐに読めます。			
499.87//カオ	香りを楽しむ特徴がわかるアロマ図鑑	アネルズあづさ／著	ナツメ社 2023年
精油名と一緒に植物の写真、オススメの使い方、ブレンドのアドバイスなども載っているアロマの精油図鑑です。アロマセラピーのセルフマッサージ方法も書かれているので、この一冊で基本的な知識を身に付けることができます。			

617.6//ハブ	ハーブの癒し 毎日できるやさしいケア×基礎知識×知って楽しむハーブ&アロマ54	諏訪晴美／監修	翔泳社 2023年
朝・昼・晩に分けて、暮らしに寄り添うハーブの使い方の提案が書かれています。巻末には、ハーブショップで買やすい54種類の植物について、特徴やおすすめの使い方が載っています。			

★皮膚とスキンケア

494.8//アタ	新しい皮膚の教科書 医学的に正しいケアと不調改善	豊田雅彦／著	池田書店 2022年
-----------	--	--------	---------------

皮膚のしくみや働き、肌の老化や不調のしくみ等、気になっていたけれど詳しく理解していなかったことがカラフルなイラストと一緒に簡単にまとめられていて読みやすいです。肌ケアや不調の対処法も載っていて、役立ちます。

494.8//ココ	ここがツボ!患者に伝える皮膚外用薬の使い方	段野貴一郎／著	金芳堂 2021年
-----------	---------------------------------------	---------	--------------

薬剤師が処方箋を理解し、患者へ正しく分かりやすく服薬指導することを目的として作られた本です。処方箋の解釈、そこからみえる治療の目的や服薬指導の伝え方と注意点が書かれていて、患者側としてもどういう意図で言われたのかがわかるようになります。

576.7//ヒフ	皮膚をみる人たちのための化粧品知識	日本化粧品学会／編	南山堂 2022年
-----------	-----------------------------------	-----------	--------------

シャンプーや美容液、アイシャドウなどの化粧品の詳細な情報だけでなく、化粧の歴史なども載っています。皮膚や化粧品についてより専門的に知りたい人におすすめです。

595//ブイ	部位別全身スキンケア大全	尾崎由美／監修 北澤秀子／監修	成美堂出版 2022年
---------	------------------------------	--------------------	----------------

顔だけでなく、体やネイル・ヘアの部位別のスキンケアについて載っています。写真やカラーイラストを使ってわかりやすく解説されています。

595.5//ワタ	「私に本当に合う化粧品」の選び方事典 乾燥・シミ・毛穴・ニキビ・シワを最短で解決!	小西さやか／著	主婦の友社 2022年
-----------	---	---------	----------------

スキンケアからベースメイク、ポイントメイクまで、肌トラブルに合わせた化粧品が載っています。「自分の肌悩み」にピンポイントで答えが載っているので、事典のように必要な所だけ読むこともできます。

★男性のスキンケア

595.5//オト	男の肌活 現役世代の新ルーティーン 見た目に差がつく簡単お手入れ術	橋本加代子／著	ライフサイエンス出版 2022年
-----------	---	---------	---------------------

シミ・たるみなどのエイジングやニキビ・テカリなどの男性に多い肌トラブル、頭髪や髭の悩みなど男性の肌の悩みに特化した本です。皮膚のつくりや基本のスキンケアも載っているので、スキンケアに手が出しにくい男性でも読みやすいです。

595.5//デン	電車の窓に映った自分が死んだ父に見えた日、スキンケアはじめました。	伊藤聡／著	平凡社 2023年
-----------	---	-------	--------------

「スキンケアに興味がない中年男性」に向けて書かれた本です。無縁だったスキンケアに出会って、どう感じたかをエッセイのようにわかりやすい文章で書かれており、どの世代の方も読みやすい内容です。