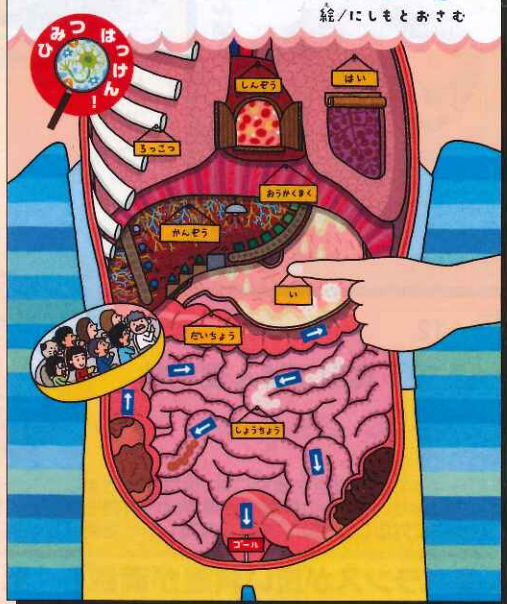


絵／にしもとおさむ



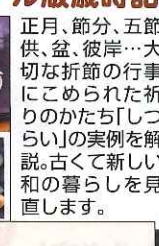
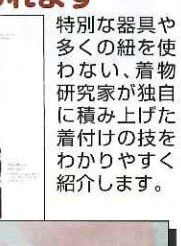
子どもたちに知ってほしい古代生物を収録！



大昔かつてこの地球には、巨大な生き物が数多く生息していました。本書では、そんな古代生物100種を紹介し、その巨大で迫力ある姿を解説します。



暮らしを楽しむビジュアル版歳時記



やる気が出る！論理的に考える力が身に付く！



(税込2,079円)
(定価2,310円)

蒸気機関車、最新の
特急列車、リニアモ
ーターカーなど、列
車の様々なしぐみ
を美しいイラスト
で解説する仕掛け
絵本。漢字は全てふ
りがな付き。

●サイズ/約22.6×30.6cm、16ページ ●文/イアン・グラハム
イラスト/スティーヴン・ビースティ 日本語監修/櫻井 寛

5歳～



弱った体が効率よくよみがえるレシピを伝授



注文番号 12
お悩み別 食薬ごはん便利帖

組合員価格 1,350円(定価1,650円)
(税込1,485円)

ふだん食べている身近な食材には、実はさまざまな効能があります。薬剤師であり、日本初の国際中医美容師の資格を持つ著者が、心と体の症状別に対応した簡単に作れる食薬レシピを紹介します。



気になる
症状を解決する
72レシピ



心と体を元気にする超簡単レシピ!



注文番号 13
医師が教える! 不調を自分で治す実践レシピ

組合員価格 1,170円(定価1,430円)
(税込1,287円)

ビタミン不足・脂肪酸不足・たんぱく質不足といった質的栄養失調が原因で、うつ・不眠・イライラ・疲労・肥満などの不調が引き起こされます。本書では、食事によって健康になるためのレシピを紹介。



生きる力が
自然とみなぎる
95品

●サイズ/約21.0×14.8cm、128ページ
●監修/藤川徳美(精神科医・医学博士)
●レシピ考案・料理/岩崎啓子(管理栄養士)
●世界文化社 ●初版日/2020年9月

栄養バランスが良い料理が満載!



注文番号 14
簡単だから毎日作れる
シニアごはん

組合員価格 1,170円 72品
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約25.7×18.8cm、96ページ
●著者/野崎洋光、ヨネスケ
●世界文化社
●初版日/2016年12月



注文番号 15
和えるおかず

組合員価格 1,170円 67品
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約25.7×18.8cm、96ページ
●著者/坂田阿希子
●世界文化社
●初版日/2017年7月



注文番号 16
保存版
やさいの常備菜

組合員価格 1,350円
(税込1,485円)
(定価1,650円)

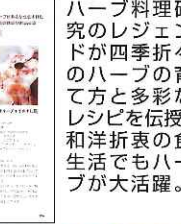
●サイズ/約21.0×14.8cm、192ページ
●著者/庄司いずみ ●世界文化社
●初版日/2020年4月



注文番号 17
おいしい
ハーブ暮らし12か月

組合員価格 1,350円
(税込1,485円)
(定価1,650円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、144ページ
●著者/北村光世(食文化研究家)
●世界文化社 ●初版日/2020年7月



手軽で気の利いたアイデア寿司



注文番号 18
おうちすし

組合員価格 1,170円
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約25.7×18.8cm、96ページ
●著者/野本やすゆき
(谷中 松壽司三代目、料理家)
●世界文化社 ●初版日/2019年10月



注文番号 19
はじめての
おそうざい精進

組合員価格 1,620円
(税込1,782円)
(定価1,980円)

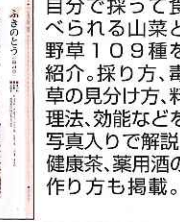
●サイズ/約25.7×19.0cm、128ページ
●著者/西井春香 ●世界文化社
●初版日/2019年4月



注文番号 20
新版 おいしく食べる
山菜・野草

組合員価格 1,170円
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、160ページ
●監修/高野昭人 ●世界文化社
●初版日/2013年3月



注文番号 21
ホームベーカリーで
いちばんおいしい
食パンレシピ

組合員価格 1,260円
(税込1,386円)
(定価1,540円)

●サイズ/約25.7×19.0cm、96ページ
●著者/山崎 豊 ●世界文化社
●初版日/2019年2月



少しの運動で下半身を強くします!



注文番号 22
死ねまで歩ける!
7秒筋肉体操

組合員価格 1,080円(定価1,320円)
(税込1,188円)

運動習慣のないシニアのために、「筋トレ」なのにわずか1回7秒という短時間＆シンプル動作で、寝たきり・転倒・認知症を予防できる体操を紹介します。

●サイズ/約21.0×14.8cm、112ページ
●著者/久野謙也(筑波大学大学院教授)
●世界文化社 ●初版日/2019年7月



副交感神経を3分でアップさせるための本!



注文番号 23
自律神経を整える。
ストレスに勝つ!

組合員価格 1,260円(定価1,540円)
(税込1,386円)

スーパードクターが開発しました! 下がつた副交感神経を高めて交感神経の上がりすぎをコントロールする付属のCDを聴けば、心の乱れが瞬時に整い、ストレスに強い自分を取り戻せます。

●サイズ/約21.0×14.8cm、128ページ
●著者/小林弘幸 ●世界文化社
●初版日/2013年2月



野菜の天然成分が生活習慣病などを予防!



注文番号 24
ハーバード大学式
免疫力アップ!
いのちの野菜スープ

組合員価格 1,170円(定価1,430円)
(税込1,287円)

免疫力アップの秘訣は、植物だけに含まれる天然の機能性成分であるファイトケミカル。この貴重な成分をたっぷり含んだスープの作り方、飲み方を紹介します。毎日の食事に活用する方法を解説。

●サイズ/約21.0×14.8cm、144ページ
●著者/高橋 弘(医学博士・麻布病院院長)
●世界文化社 ●初版日/2019年3月



注文番号 24
ハーバード大学式
免疫力アップ!
いのちの野菜スープ

組合員価格 1,170円(定価1,430円)
(税込1,287円)

免疫力アップの秘訣は、植物だけに含まれる天然の機能性成分であるファイトケミカル。この貴重な成分をたっぷり含んだスープの作り方、飲み方を紹介します。毎日の食事に活用する方法を解説。

●サイズ/約21.0×14.8cm、144ページ
●著者/高橋 弘(医学博士・麻布病院院長)
●世界文化社 ●初版日/2019年3月