

食事で
健康を維持
する!

免疫力を高めるスープで体が変わる!

スープ52品
季節ご飯5品

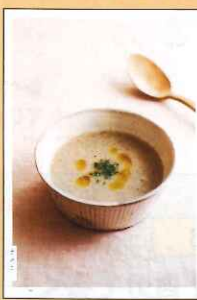
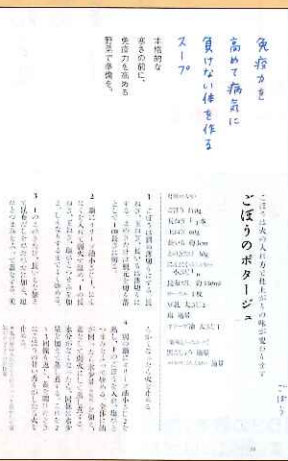


注文
番号

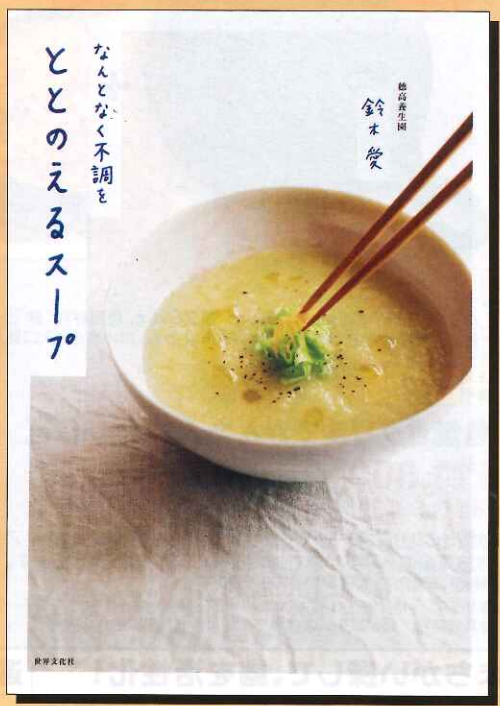
01

なんとなく不調をととのえるスープ

組合員 価格 **1,350円** (定価1,650円) ●サイズ/約21.0×14.8cm、128ページ
(税込1,485円) ●著者/鈴木 愛 ●世界文化社 ●初版日/2019年11月



動物性たんぱく質を使わない体と心にやさしいスープを毎日飲むことで、自然治癒力を高めま。季節ごとに取り入れたい食材のアドバイスも充実。



なんとなく不調をととのえるスープ

食事法の工夫で健康寿命をのばす



注文
番号

02

東北大学日本食プロジェクト研究室の簡単いきいきレシピ

組合員 価格 **1,350円** (定価1,650円) ●サイズ/約25.7×18.2cm、96ページ
(税込1,485円) ●監修/都築 毅(東北大学大学院 准教授) 料理/検見崎聡美(管理栄養士) ●世界文化社 ●初版日/2018年5月

「1975年型日本食」は認知症や糖尿病リスクを減らし、健康寿命を延ばすという研究をもとにしたレシピ集。10年後の健康をいまの食事から見直す一冊です。



糖尿病予防をはじめ健康管理におすすめ!



注文
番号

03

糖尿病専門病院が教える日本で一番おいしいレシピ

組合員 価格 **1,350円** (定価1,650円) ●サイズ/約25.7×18.8cm、128ページ
(税込1,485円) ●著者/医療法人社団 正名会 池田病院 ●世界文化社 ●初版日/2015年3月

糖尿病専門病院で培ってきた、1日1600kcalに抑えた美味しい減塩食を提案します。生活習慣病を寄せつけない健康的な毎日を送るため、食材や調理の工夫、そのノウハウを公開。

すぐに得するとおきの調理のコツを伝授!



注文
番号

04

その調理、まだまだ9割の栄養捨ててます!

組合員 価格 **1,260円** (定価1,540円) ●サイズ/約21.0×14.8cm、144ページ
(税込1,386円) ●監修/東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部 ●世界文化社 ●初版日/2019年3月

セロリは切るほどに抗酸化力がアップ! タマネギは2枚目の皮をむくとカルシウムがほぼゼロ、牛乳をレンジで加熱するとビタミンB12が半減するなど、最新の栄養学を紹介します。



手軽に栄養満点のお弁当を!

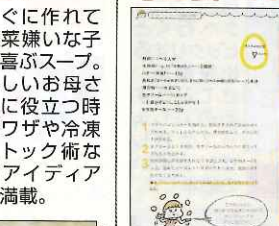


注文
番号

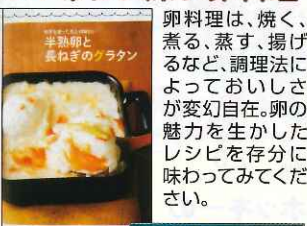
05

こどもが喜ぶスープジャーのお弁当

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、96ページ
●著者/渡辺あきこ ●世界文化社 ●初版日/2015年9月



毎日食べたい! 味わい深い卵料理



注文
番号

06

ぜんぶ 卵レシピ

組合員 価格 **990円** (税込1,089円) (定価1,210円) ●サイズ/約17.3×11.5cm、160ページ
●著者/重信初江 ●世界文化社 ●初版日/2017年12月

毎日のごはんに、おもてなしに!



注文
番号

07

決定版 ずっと使える「一汁二菜」献立帳

組合員 価格 **1,620円** (税込1,782円) (定価1,980円) 250レシピ ●サイズ/約25.7×18.8cm、240ページ
●著者/浜内千波・野崎洋光・コウケンテツ 他 ●世界文化社 ●初版日/2013年10月

人気花で品よく楽しめる生け花



注文
番号

08

やさしい、いけばなの基本

組合員 価格 **1,350円** (税込1,485円) (定価1,650円) ●サイズ/約23.5×18.2cm、128ページ
●著者/竹中麗湖 ●世界文化社 ●初版日/2016年12月

無理のない発音発声の練習で健康維持!



注文
番号

09

1日1回「あいうえお」ボケないための滑舌トレーニング

組合員 価格 **1,080円** (定価1,320円) (税込1,188円) 口腔機能が低下すると、「食べる」ことにも支障が出てきます。若々しい表情と健康寿命を延ばすために、口の周りの筋肉が衰えないような誰でもできる「あいうえお」を用いた簡単なトレーニングを紹介。
●サイズ/約21.0×14.8cm、88ページ
●著者/赤間裕子(健康ボイストレーナー) ●世界文化社 ●初版日/2019年3月



1日10回のスクワットで「メリハリボディ」に!



注文
番号

10

くびれる 1日10回スクワット

組合員 価格 **990円** (定価1,210円) (税込1,089円) 著者の教えるスクワットは、引き締まった美ボディをつくるためのオリジナルスクワットで脂肪燃焼にアプローチ! 1日たった10回で、「くびれる!」「痩せる!」理想のボディへの近道が始まります。
●サイズ/約21.0×14.8cm、96ページ
●著者/吉江一彦(ジャングルジム代表) ●世界文化社 ●初版日/2018年3月



家計簿や収支計算のポイントをマンガで解説



注文
番号

11

お金オンチ夫婦 借金500万からのピンボー脱出大作戦

組合員 価格 **1,080円** (定価1,320円) (税込1,188円) 泥沼から脱した漫画家が描く、リアルなお金の物語。絶望的な状況を救ったのは、超有名ファイナンシャルプランナー・横山光昭さんの指導による「家計の見える化」でした。知識ゼロでもマネできるノウハウがぎっしり。
●サイズ/約18.8×13.0cm、192ページ
●監修/横山光昭 著者/二ノ宮 との ●世界文化社 ●初版日/2019年11月



特別価格
定価の10%引!

※書籍・CD・DVDは梱包開封後、組合員様のご都合による返品・交換はご容赦いただき、ご了承ください。
※お届け商品に落丁・乱丁・汚れ・破損などがあった場合はお取り替えいたします。
※写真の色はできるだけ実物に近づけるように努力していますが、多少異なる場合があります。

高温の魚焼きグリルだから、手軽に石窯風料理が作れます!!



【グリルプレートの底内径は18cm、重量620g、使用材料：鉄（シリコン塗装）
対応グリル内寸法：4×20.5×27cm以上（入口の高さ×入口幅×奥行き）】

注文番号 12

魚焼きグリルでかんたん本格レシピ

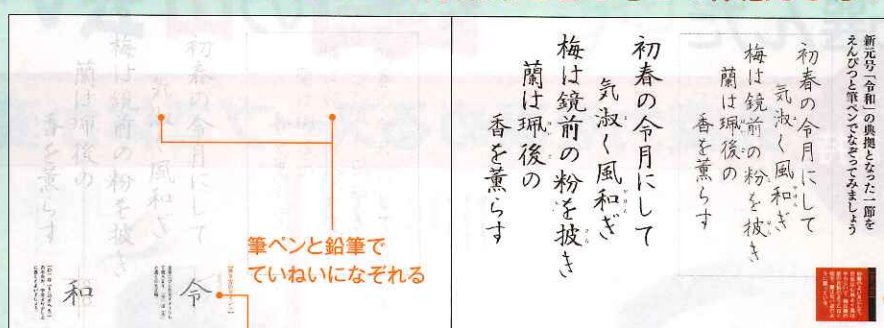
組合員価格 **1,800円** (定価2,200円)
(税込1,980円)

鉄製のグリルプレートで、ピザメニュー・グラタン・パエリア・ケーキからお惣菜の温めなおしまで、本格的なプロの味が楽しめます。
(使用にあたっては、表記サイズをご確認ください)

●サイズ/外寸約27.0×21.0cm、テキスト約26.4×20.5cm、32ページ
●料理監修/武蔵裕子 ●世界文化社 ●初版日/2012年11月



新元号「令和」の出典となった万葉集を書き写して体感しよう!



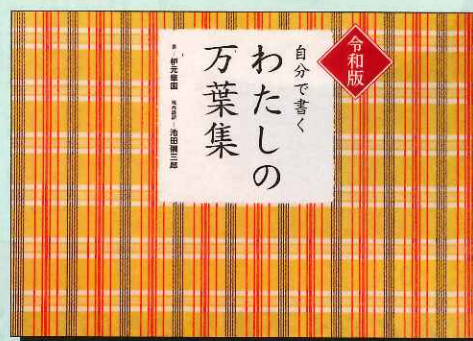
注文番号 13

令和版 自分で書くわたしの万葉集

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

「万葉集」から厳選した心にしみる103の歌を、筆ペンとえんぴつで書き写していく本です。各歌には分かりやすい現代語訳と歌のポイントの解説がついています。新元号「令和」の出典となった一節も収録。

●サイズ/約18.2×25.7cm、228ページ
●書/伊元華園 現代語訳/池田彌三郎
●世界文化社 ●初版日/2019年6月



まちがい探しで、脳を活性化!

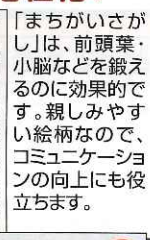


注文番号 14

まちがいさがし 地球の生きものの編

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

●サイズ/約29.7×21.0cm、68ページ
●監修/篠原菊紀 ●世界文化社 ●初版日/2016年4月



注文番号 15

まちがいさがし 地球の生きものの編

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

●サイズ/約29.7×21.0cm、68ページ
●監修/篠原菊紀 ●世界文化社 ●初版日/2016年4月

達成感があるぬり絵で脳トレ!



注文番号 16

やさしいぬり絵 風物詩編

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

●サイズ/約29.7×21.0cm、68ページ
●監修/篠原菊紀 ●世界文化社 ●初版日/2016年4月



注文番号 17

やさしいぬり絵 風物詩編

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

●サイズ/約29.7×21.0cm、68ページ
●監修/篠原菊紀 ●世界文化社 ●初版日/2016年4月

きもの姿の魅力を引き立てる髪型



注文番号 18

TPO別 きものの髪型

組合員価格 **1,620円** (定価1,980円)
(税込1,782円)

●サイズ/約25.7×18.2cm、144ページ
●監修/山崎伊久江 ●世界文化社 ●初版日/2015年9月



注文番号 19

TPO別 きものの髪型

組合員価格 **1,620円** (定価1,980円)
(税込1,782円)

●サイズ/約25.7×18.2cm、144ページ
●監修/山崎伊久江 ●世界文化社 ●初版日/2015年9月

自分で着る、着せるための入門書



注文番号 20

きもの基本の着付け

組合員価格 **1,440円** (定価1,760円)
(税込1,584円)

●サイズ/約23.5×18.2cm、144ページ
●編/別冊家庭画報 ●世界文化社 ●初版日/2005年3月



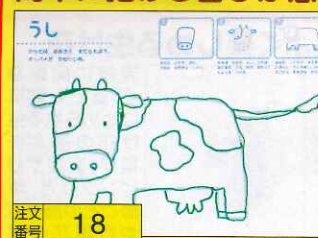
注文番号 21

きもの基本の着付け

組合員価格 **1,440円** (定価1,760円)
(税込1,584円)

●サイズ/約23.5×18.2cm、144ページ
●編/別冊家庭画報 ●世界文化社 ●初版日/2005年3月

簡単に描ける喜びが意欲を育む!

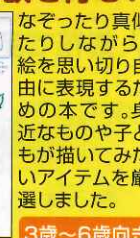


注文番号 18

1日5分で おえかきじょうずになる本

組合員価格 **765円** (定価935円)
(税込841円)

●サイズ/約21.0×29.7cm、96ページ
●作・絵/門山恭子 ●世界文化社 ●初版日/2014年2月



注文番号 19

1日5分で おえかきじょうずになる本

組合員価格 **765円** (定価935円)
(税込841円)

●サイズ/約21.0×29.7cm、96ページ
●作・絵/門山恭子 ●世界文化社 ●初版日/2014年2月

爆笑ギャグの連続! 親子で笑えます



注文番号 19

おふろで なんてやねん

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

●サイズ/約19.0×18.0cm、32ページ
●文/鈴木翼 絵/あおきひろえ ●世界文化社 ●初版日/2017年7月



注文番号 20

おふろで なんてやねん

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

●サイズ/約27.1×23.5cm、24ページ
●作・絵/柳沢幸子 ●世界文化社 ●初版日/2016年3月

大好評の「ポッキー」シリーズ!



注文番号 20

ポッキーのびっくりピクニック

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

●サイズ/約27.1×23.5cm、24ページ
●作・絵/柳沢幸子 ●世界文化社 ●初版日/2016年3月



注文番号 21

ポッキーのびっくりピクニック

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

●サイズ/約27.2×23.5cm、24ページ
●作/きむらういち 絵/江川智雄 ●世界文化社 ●初版日/2012年4月

こするとカレーの匂いがする絵本



注文番号 21

おともだちカレー

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

●サイズ/約27.2×23.5cm、24ページ
●作/きむらういち 絵/江川智雄 ●世界文化社 ●初版日/2012年4月



注文番号 22

おともだちカレー

組合員価格 **900円** (定価1,100円)
(税込990円)

●サイズ/約27.2×23.5cm、24ページ
●作/きむらういち 絵/江川智雄 ●世界文化社 ●初版日/2012年4月

何度も読み返したくなる楽しい絵本



注文番号 22

あがりめ さがりめ

組合員価格 **765円** (定価935円)
(税込841円)

わらべうた「あがりめさがりめ」のリズムにのって、絵本をみながら、ネコさんとパンダさんと一緒に、親子で目を合わせて遊びましょう。

●サイズ/約21.6×19.0cm、18ページ
●作/とよた かずひこ ●世界文化社 ●初版日/2018年6月



注文番号 23

あがりめ さがりめ

組合員価格 **765円** (定価935円)
(税込841円)

わらべうた「あがりめさがりめ」のリズムにのって、絵本をみながら、ネコさんとパンダさんと一緒に、親子で目を合わせて遊びましょう。

●サイズ/約21.6×19.0cm、18ページ
●作/とよた かずひこ ●世界文化社 ●初版日/2018年6月

世界的ロングセラーがカラフルな細密画と感動の物語でよみがえるビジュアルブック!



注文番号 23

シートン動物記(上巻)

組合員価格 **1,080円** (定価1,320円)
(税込1,188円)

「オオカミ王ロボ」や「銀ギツネ物語」など、小学生の時期に読んでおきたい傑作5話を厳選。
●サイズ/各約18.2×12.8cm、各168ページ
●文/正岡智子 絵/木村修 ●世界文化社 ●初版日/各2018年4月



注文番号 24

シートン動物記(下巻)

組合員価格 **1,080円** (定価1,320円)
(税込1,188円)

「こぐまのジョニー」や「コガモの冒険」など、自然や命の大切さがよくわかる傑作5話を厳選。
●サイズ/各約18.2×12.8cm、各168ページ
●文/正岡智子 絵/木村修 ●世界文化社 ●初版日/各2018年4月



注文番号 24

シートン動物記(下巻)

組合員価格 **1,080円** (定価1,320円)
(税込1,188円)

「こぐまのジョニー」や「コガモの冒険」など、自然や命の大切さがよくわかる傑作5話を厳選。
●サイズ/各約18.2×12.8cm、各168ページ
●文/正岡智子 絵/木村修 ●世界文化社 ●初版日/各2018年4月

シートン動物記は、生きるための奇跡的な闘いや、命を繋いでいくための深い愛を通して、改めて生きるとは何かを考えさせてくれます。わかりやすい語り口なので、子どもにも大人にも読み聞かせにもお勧めできます。

正岡智子(絵本・童話作家)



漢字はすべてふりがな付き