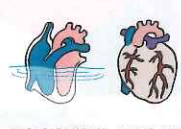


大病の避け方や病後の乗り切り方の実例多数！

心臓の機能が落ちてしまった世界
(心臓病・心不全)



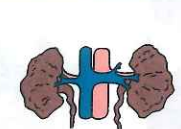
心臓の機能が落ちてしまった世界
(心臓病・心不全)

心臓は、全身に血液を送り出すポンプです。心臓の機能が落ちてしまうと、全身に血液を送り出すことができず、体にさまざまな症状が現れます。

心臓の機能が落ちてしまった世界
(心臓病・心不全)

心臓の機能が落ちてしまった世界
(心臓病・心不全)

腎臓を失ったあとの世界
(人工透析)



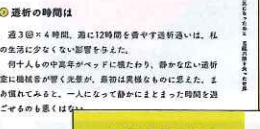
腎臓を失ったあとの世界
(人工透析)

腎臓は、体内の老廃物をろ過し、尿として排出する働きがあります。腎臓を失った後は、人工透析を受ける必要があります。

腎臓を失ったあとの世界
(人工透析)

腎臓を失ったあとの世界
(人工透析)

症状別・病名別の索引付き



症状別・病名別の索引付き

この索引は、症状や病名を照らし合わせ、関連するページを見つけることができます。

症状別・病名別の索引付き

症状別・病名別の索引付き

健康診断の数値も解説！



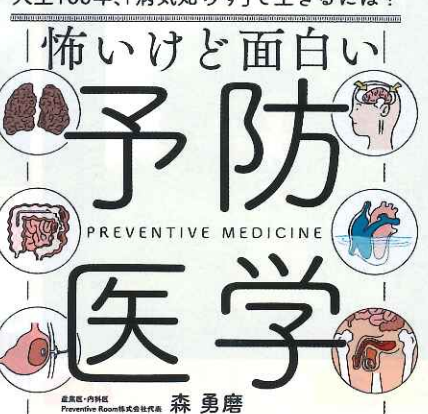
健康診断の数値も解説！

健康診断の数値は、体の健康状態を知る重要な指標です。本書では、数値の意味や改善方法について詳しく解説しています。

健康診断の数値も解説！

健康診断の数値も解説！

人生100年、「病気知らず」で生きるには？



怖いけど面白い
予防医学
PREVENTIVE MEDICINE
医学

森 勇磨

世界文化社

怖いけど面白い予防医学

組合員価格 1,530円(定価1,870円)
(税込1,683円)
●サイズ/約21.0×14.0cm、262ページ
●著者/森 勇磨 ●世界文化社 ●初版日/2023年3月

「80歳まで健康寿命を延ばす」ことを目指す方のための本。糖尿病やがん、心筋梗塞など、歳を重ねるにつれリスクが高まる慢性疾患を回避するために必要な「予防方法」をビジュアルを入れてわかりやすく解説。

「のど」は何歳からでも鍛えられる

自分でできる誤嚥性肺炎の予防対策



自分でできる誤嚥性肺炎の予防対策

「水を飲むとムセる」「錠剤が飲みにくい」など、加齢による変化に対応した、嚥下力・飲み込む力を鍛える5つのトレーニング法。

自分でできる誤嚥性肺炎の予防対策

自分でできる誤嚥性肺炎の予防対策

頭痛、肩こり、慢性疲労から解放！

自律神経を整えたいなら上咽頭を鍛えなさい



自律神経を整えたいなら上咽頭を鍛えなさい

鼻奥にある上咽頭は免疫の関所ともいわれ、自律神経のコントロールに密接に関わっています。上咽頭を強化すると、驚くほど心身の不調が和らぎます。

自律神経を整えたいなら上咽頭を鍛えなさい

自律神経を整えたいなら上咽頭を鍛えなさい

スクワットで理想のボディに！

くびれる1日10回スクワット



くびれる1日10回スクワット

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！

くびれる1日10回スクワット

くびれる1日10回スクワット

7秒運動で「転ばない」体づくり

死ぬまで歩ける！7秒筋肉体操



死ぬまで歩ける！7秒筋肉体操

運動習慣のないシニアのために、1回7秒という短時間＆シンプル動作で、寝たきりや転倒、認知症を予防する「筋トレ」を紹介。

死ぬまで歩ける！7秒筋肉体操

死ぬまで歩ける！7秒筋肉体操

ムセはじめたら、「1分のどトレ」

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、112ページ
●著者/藤谷順子(国立国際医療研究センター病院リハビリテーション科医長)
●世界文化社 ●初版日/2018年6月

自律神経を整えたいなら上咽頭を鍛えなさい

組合員価格 1,080円(税込1,188円)
(定価1,320円)
●サイズ/約18.8×12.8cm、192ページ
●著者/堀田 修(堀田 修クリニック院長・医学博士)
●世界文化社 ●初版日/2020年4月

くびれる1日10回スクワット

組合員価格 990円(税込1,089円)
(定価1,210円)
●サイズ/約21.0×14.8cm、96ページ
●著者/吉江一彦(ジャングリジム代表)
●世界文化社 ●初版日/2018年3月

死ぬまで歩ける！7秒筋肉体操

組合員価格 1,080円(税込1,188円)
(定価1,320円)
●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

よくわかる！「きもの」の基礎知識

いちばん親切な着物の教科書 着物入門



いちばん親切な着物の教科書 着物入門

2020年代の最新ニーズにあって、初めての人にもよくわかる着物の基礎知識編。見開き完結。

いちばん親切な着物の教科書 着物入門

いちばん親切な着物の教科書 着物入門

「大人の教養」としての絵画鑑賞

東京藝大で教わる西洋美術の見かた



東京藝大で教わる西洋美術の見かた

東京藝術大学で実際に講義が行われている講義に基づいて作られた、基礎からわかる西洋美術の入門書。時代背景などわかりやすく解説。

東京藝大で教わる西洋美術の見かた

東京藝大で教わる西洋美術の見かた

ちょっとしたコツで料理が変わる

VEGETABLE 真中シェフの野菜の「おいしい」レシピ



VEGETABLE 真中シェフの野菜の「おいしい」レシピ

食感もよくおいしい「ストップ急冷」の方法やオードブルおかずなど、バリエーション豊富なレシピが満載。

VEGETABLE 真中シェフの野菜の「おいしい」レシピ

VEGETABLE 真中シェフの野菜の「おいしい」レシピ

自宅のフライパンで天ぷらを揚げる

「てんぷら近藤」主人のやさしく教える天ぷらのきほん



「てんぷら近藤」主人のやさしく教える天ぷらのきほん

銀座の名店の主人が、家庭でもできる絶品天ぷらの作り方を伝授！素材のおいしさを引き立つ、野菜・魚介のメニューを紹介。

「てんぷら近藤」主人のやさしく教える天ぷらのきほん

「てんぷら近藤」主人のやさしく教える天ぷらのきほん

いちばん親切な着物の教科書 着物入門

組合員価格 1,620円(税込1,782円)
(定価1,980円)
●サイズ/約23.5×18.2cm、128ページ
●著者/藤谷順子 ●世界文化社 ●初版日/2023年4月

東京藝大で教わる西洋美術の見かた

組合員価格 1,440円(税込1,584円)
(定価1,760円)
●サイズ/約18.8×12.8cm、264ページ
●著者/佐藤直樹 ●世界文化社 ●初版日/2021年2月

VEGETABLE 真中シェフの野菜の「おいしい」レシピ

組合員価格 1,620円(税込1,782円)
(定価1,980円)
●サイズ/約25.7×18.8cm、160ページ
●著者/真中陽宙 ●世界文化社 ●初版日/2016年2月

「てんぷら近藤」主人のやさしく教える天ぷらのきほん

組合員価格 1,440円(税込1,584円)
(定価1,760円)
●サイズ/約25.7×18.8cm、128ページ
●著者/近藤文夫 ●世界文化社 ●初版日/2017年9月

レジェンドシェフ直伝のシンプル・フレンチ

ル・マンジュ・トゥー 谷昇シェフのビストロ流 完全レシピ



ル・マンジュ・トゥー 谷昇シェフのビストロ流 完全レシピ

絶対おいしく作れる 永久保存の120品

ル・マンジュ・トゥー 谷昇シェフのビストロ流 完全レシピ

ル・マンジュ・トゥー 谷昇シェフのビストロ流 完全レシピ

絶対おいしく作れる120皿



絶対おいしく作れる120皿

この道50年！2022年古希を迎えた谷昇シェフの集大成。手に入りやすい食材と調味料でシンプルに。シェフの口伝と動画を見ながら調理工程の写真で、細かいところまで丁寧に教えます。

絶対おいしく作れる120皿

絶対おいしく作れる120皿

ムダをそぎ落としたフランス流ミニマルレシピ集

フランスの台所から学ぶ大人のミニマルレシピ



フランスの台所から学ぶ大人のミニマルレシピ

フランス人は、材料・調理方法・道具などが最低限で、シンプルに調理するのが上手。だから食事作りに苦痛を伴いません。ムダをそぎ落とせば、食事作りはもっとラクになる！フランス流ミニマル料理で毎日の暮らしをもっと豊かに！

フランスの台所から学ぶ大人のミニマルレシピ

フランスの台所から学ぶ大人のミニマルレシピ

最小限の手間でサッと作れる！



最小限の手間でサッと作れる！

フランス人は、材料・調理方法・道具などが最低限で、シンプルに調理するのが上手。だから食事作りに苦痛を伴いません。ムダをそぎ落とせば、食事作りはもっとラクになる！フランス流ミニマル料理で毎日の暮らしをもっと豊かに！

最小限の手間でサッと作れる！

最小限の手間でサッと作れる！

ル・マンジュ・トゥー 谷昇シェフのビストロ流 完全レシピ

組合員価格 2,250円(定価2,750円)
(税込2,475円)
●サイズ/約25.7×18.8cm、240ページ
●著者/谷 昇 ●世界文化社 ●初版日/2023年6月

フランスの台所から学ぶ大人のミニマルレシピ

組合員価格 1,530円(定価1,870円)
(税込1,683円)
●サイズ/約21.0×14.8cm、144ページ
●著者/上田淳子 ●世界文化社 ●初版日/2023年6月

フランスの台所から学ぶ大人のミニマルレシピ

組合員価格 1,530円(定価1,870円)
(税込1,683円)
●サイズ/約21.0×14.8cm、144ページ
●著者/上田淳子 ●世界文化社 ●初版日/2023年6月

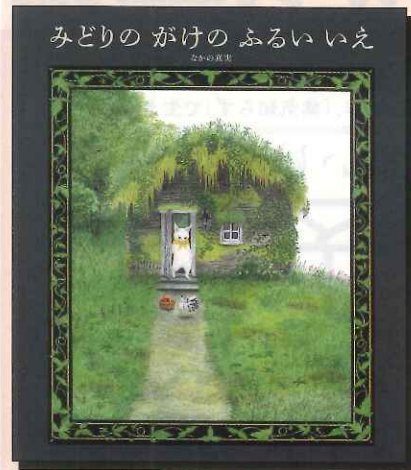
フランスの台所から学ぶ大人のミニマルレシピ

組合員価格 1,530円(定価1,870円)
(税込1,683円)
●サイズ/約21.0×14.8cm、144ページ
●著者/上田淳子 ●世界文化社 ●初版日/2023年6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いておりますので、ご了承ください。
※お届け商品に落丁・乱丁・汚れ・破損などがあつ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。

『ねことことり』の原点となった絵本



注文番号 12 4歳～

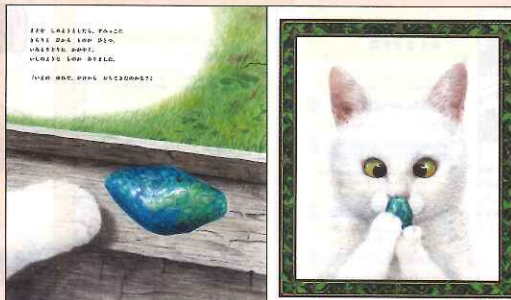
みどりの がけの ふるい いえ

組合員価格 1,260円(定価1,540円)
(税込1,386円)

●サイズ/約27.1×23.4cm、24ページ ●作/なかの真実
●世界文化社 ●初版日/2023年5月



美しい
光と闇の
ファンタジー



日本絵本賞に入賞した注目の絵本『ねことことり』の画家・なかの真実、幻のデビュー作。「一体このあとどうなるの?」とハラハラドキドキ楽しめながら、どっぷりと物語に没入することができます。

子どもから大人まで心に響く、珠玉の絵本



注文番号 13 4歳～

ねことことり

組合員価格 1,350円(定価1,650円)
(税込1,485円)

●サイズ/約27.8×21.0cm、32ページ
●文/たてのひろし 絵/なかの真実
●世界文化社 ●初版日/2022年10月



第28回
日本絵本大賞
入賞決定!



ねこの仕事は、こぶしの小枝を束ねること。ある朝、ねこが仕事をしようとする、窓にことりが止まりました。異なる環境の中で密接に交わり合う二人、命の循環を美しく紡いだ作品です。

はじめての「あいいうえお」学習に!



注文番号 14 2～6歳

おひめさまの あいうえお

組合員価格 1,170円
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約17.6×19.1cm、96ページ
●作/よねこめ ●世界文化社
●初版日/2022年3月



親子のスキンシップを楽しむ絵本



注文番号 15 0～2歳

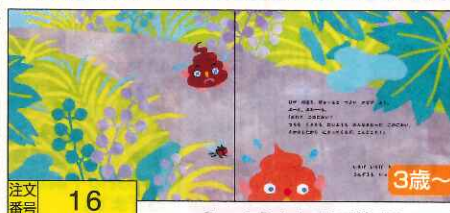
あがりめさがりめ

組合員価格 765円
(税込841円)
(定価935円)

●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



うんちを見る目が変わるエコ絵本



注文番号 16 3歳～

うんたろう たびものがたり

組合員価格 1,260円
(税込1,386円)
(定価1,540円)

●サイズ/約21.7×25.8cm、32ページ
●監修/藤島義之 作/森あさ子
●世界文化社 ●初版日/2023年4月



子どもの興味や才能を発見できる



注文番号 17 3歳～

ぬりえ まんだらきかがくもよう

組合員価格 1,137円
(税込1,250円)
(定価1,390円)

●サイズ/約29.7×21.0cm、72ページ
●監修/星山麻木・小林千鶴
●世界文化社 ●初版日/2022年10月



小学生が楽しめるナンプレ問題集

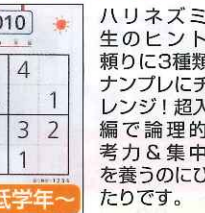


注文番号 18 小学校低学年～

わくわく! 小学生のナンプレ とってもかんたん

組合員価格 810円
(税込891円)
(定価990円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、144ページ
●監修/村上綾一 著者/津内口真之
●世界文化社 ●初版日/2017年7月



新しい発見や驚きがいっぱい!



注文番号 19 小学校 中学年～

子どもSDGs版 地球がもし100cmの球だったら

組合員価格 1,170円
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約24.0×18.8cm、64ページ
●文/永井智哉 絵/木野島平
●世界文化社 ●初版日/2022年8月



読むたびに発見があり感性を育む

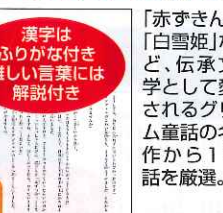


注文番号 20 小学生～大人

グリム童話集 赤ずきん・ラプンツェルなど

組合員価格 1,170円
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、160ページ
●著者/J・グリム、W・グリム 訳/北川幸比古 絵/Naffy
●世界文化社 ●初版日/2022年6月



世界中の人に愛される美しい物語

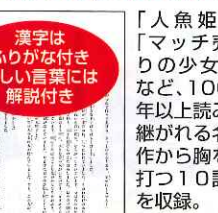


注文番号 21 小学生～大人

アンデルセン童話集 おやゆび姫・人魚姫など

組合員価格 1,170円
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、176ページ
●著者/ハンス・クリスチャン・アンデルセン 訳/木村由利子 絵/くらはしれい
●世界文化社 ●初版日/2022年6月



注文番号 22 小学校 中学年～大人

最新版 JR全車両大図鑑 改訂第2版

組合員価格 2,250円(定価2,750円)
(税込2,475円)

新幹線、特急電車、気動車、ジョイフルトレイン、普通車、機関車、客車、事業用車までを完全網羅した、鉄道ファン必携の最新版「鉄道車両図鑑」です。

●サイズ/約25.7×18.2cm、232ページ
●編者/原口隆行 写真/井上廣和
●世界文化社 ●初版日/2021年2月



注文番号 23 5歳～

RESCUE はたらくのりもの のしくみ

組合員価格 1,890円
(税込2,079円)
(定価2,310円)

●サイズ/約22.6×30.6cm、16ページ
●著者/スティーヴン・ピースティ 日本語監修/戸部 勲 翻訳/青木亮澄、松田理歩
●世界文化社 ●初版日/2019年11月



注文番号 24 小学校 中学年～大人

クイズでわかる 世界まるごと大百科

組合員価格 2,520円(定価3,080円)
(税込2,772円)

科学、自然、世界の文化など、世の中の様々な不思議と真実を、テーマごとにまとめて、写真やイラストで比較&解説。クイズに挑戦しながら幅広い教養が身につきます。

●サイズ/約28.4×22.2cm、192ページ
●編者/ドーリング・キンダスリー社 日本語監修/林 良博 (国立科学博物館館長、東京大学名誉教授) 訳/喜多直子 ●世界文化社 ●初版日/2021年4月

