

ミクロ探検隊が全身を旅するとっても楽しい人体図鑑

1 耳のしくみ
2 目
3 鼻
4 舌
5 歯
6 喉
7 心臓
8 肺
9 胃
10 腸
11 腎臓
12 膀胱
13 肝臓
14 膵臓
15 胆嚢
16 膵臓
17 小腸
18 大腸
19 肛門
20 皮膚
21 骨格
22 筋肉
23 神経系
24 脳
25 脊髄
26 末梢神経
27 感覚器
28 運動器
29 内分泌系
30 免疫系
31 生殖系
32 泌尿系
33 消化器
34 呼吸器
35 循環器
36 排泄器

子どもの好奇心を広げます!

からだのふしぎ

1,080円(定価1,320円)
税込1,188円

●サイズ/約25.7×18.2cm、96ページ
●監修/笹山雄一 絵/にしもとあさむ
構成・文/清水洋美
●世界文化社 ●初版日/2016年9月

からだのふしぎ

絵/にしもとあさむ

簡単に描ける喜びが子どもの意欲を育む!

3歳~6歳向き

1日5分でおえかき
じょうずになる本

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

キミも今日から“マジシャン”のなかま入り

Why?マジックの科学

990円(定価1,210円)
税込1,089円

●サイズ/約22.6×16.8cm、160ページ
●監修/チェ・ウォンク
文/ハビルス まんが/イ・ジュンヒ
日本語版監修/NPO法人ガリレオ工房
●世界文化社 ●初版日/2019年6月

子どもたちに知ってほしい古代生物を取録!

エスタノス

900円(定価1,100円)
税込990円

●サイズ/約18.5×12.8cm、192ページ
●監修/田中源吾 ●世界文化社
●初版日/2019年6月

毎日解きたいイラストパズル180問

脳トレ・介護予防に役立つ
らくらくパズル
東海道五十三次編

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/藤原菊紀 ●世界文化社
●初版日/2015年2月

ひとりでも美しく着られます

森田空美の
シンプル美着付け

1,080円(定価1,320円)
税込1,188円

●サイズ/約24.0×18.2cm、80ページ
●著者/森田空美 ●世界文化社
●初版日/2013年3月

暮らしを楽しむビジュアル版歳時記

にほんの行事と
四季のしつらい

1,620円(定価1,980円)
税込1,782円

●サイズ/約21.0×14.8cm、192ページ
●著者/広田千悦子 写真/広田正
●世界文化社 ●初版日/2020年12月

みんなはなにをとっています!?

とっています

990円(定価1,210円)
税込1,089円

●サイズ/約17.7×17.6cm、24ページ
●作/市原淳 ●世界文化社
●初版日/2021年1月

列車の中のしくみが覗ける、美しい仕掛け絵本!

TRAINS きかんしゃでんしゃのしくみ

1,890円(定価2,310円)
税込2,079円

●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 真
翻訳/平形澄子、青木亮彦 ●世界文化社 ●初版日/2019年2月

やる気が出る! 論理的に考える力が身に付く!

算数が好きになるパズル
論理のろじかへる

990円(定価1,210円)
税込1,089円

●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
●著者/算数パズル開発室 ●世界文化社
●初版日/2017年2月

みんなはなにをとっています!?

とっています

990円(定価1,210円)
税込1,089円

●サイズ/約17.7×17.6cm、24ページ
●作/市原淳 ●世界文化社
●初版日/2021年1月

列車の中のしくみが覗ける、美しい仕掛け絵本!

TRAINS きかんしゃでんしゃのしくみ

1,890円(定価2,310円)
税込2,079円

●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 真
翻訳/平形澄子、青木亮彦 ●世界文化社 ●初版日/2019年2月

やる気が出る! 論理的に考える力が身に付く!

算数が好きになるパズル
論理のろじかへる

990円(定価1,210円)
税込1,089円

●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
●著者/算数パズル開発室 ●世界文化社
●初版日/2017年2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。

弱った体が効率よくよみがえるレシピを伝授

不調がとんとん消えてゆく

食薬
ごはん
便利帖

大久保愛





大きなサラダ マスタード和え

作りやすい・筋力の効率を上げたい

基礎食品



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、実はさまざまな効果があります。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。

●サイズ/約18.8×12.9cm、224ページ
●著者/大久保愛(薬剤師、国際中医美容師)
●世界文化社 ●初版日/2020年11月

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!

医師が教える!
不調を自分で治す
実践レシピ

藤川徳美





フライパンローストビーフ



牛肉のマリネ

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

心と体の不調の悩み...
こんな食事をしてみてくださいませんか?

医師が教える! 不調を自分で治す実践レシピ

●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!



「分とく山」野崎洋光さんがシニアのために考えた体にやさしいレシピが満載。胃にもたれないお手軽な料理を紹介します。

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

ボリュームたっぷりの和える料理



これまでのイメージを覆す「和えもの」料理レシピ。焼いた肉や魚と、フレッシュな野菜を和えれば、おいしさが倍増します。

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

旬の野菜を毎日楽しむために!



手間がかかる野菜料理は、時間のあるときに仕込んだ常備菜が冷蔵庫があれば大助かり。日持ちもして重宝する、美味しレシピが満載!

注文番号 **16**

保存版 やさいの常備菜

組合員価格 **1,350円** **230**レシピ
(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

ハーブを活用して心と体を元気に



ハーブ料理研究のレジェンドが四季折々のハーブの育て方と多彩なレシピを伝授。和洋折衷の食生活でもハーブが大活躍。

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



昔ながらのちらし寿司やおいなりさん、最新の海鮮ちらし寿司、ラップにぎり、サラダ寿司など、家族が喜ぶアイデアが満載です。

注文番号 **18**

おうちすし

組合員価格 **1,170円** **55**レシピ
(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

シンプルで味わい深い精進料理



尼寺「三光院」の料理長で元フランス料理研究家の著者が、野菜や豆腐の食材を生かして作るヘルシーで美味しい精進料理を紹介。

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/西井香春 ●世界文化社
●初版日/2019年4月

山菜・野草を食べて楽しむ決定版



自分で採って食べられる山菜と野草109種を紹介。採り方、毒草の見分け方、料理法、効能などを写真入りで解説。健康茶、薬用酒の作り方も掲載。

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

家族が感動するっておきレシピ



全粒粉を使った健康志向に合う食パンや大人気のプレーンパンなど、専門店にも負けない食パンのレシピを紹介。

注文番号 **21** **61**レシピ

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!



2. ひざの裏で椅子を踏んで立つ

1. ひざの裏で椅子を踏んで立つ

簡単なスクワット

注文番号 **22**

死ぬまで歩ける! 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、「筋力」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・認知症を撃退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!



自律神経を整える。ストレスに勝つ!

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! 下がっ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が取り戻せます。

●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!



自律神経を整える。ストレスに勝つ! CD

CD収録時間: 約34分



「いのちの野菜スープ」の作り方



基本と応用 役立つレシピを紹介

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・麻布医院院長)
●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・麻布医院院長)
●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・麻布医院院長)
●世界文化社 ●初版日/2019年3月