

家庭画報が選んだ本当の出会い♡

書籍発行：世界文化社

(株)ヘルシーメイト本コミ事業部

〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙1-10-11

TEL:0564-59-3552

●チラシ有効期限 2024年8月31日

飽きのこない多彩なアレンジで糖質オフもらくらく!



大豆パワーで健康美容にも役立つ!

からだ喜び! 藤井恵の豆腐レシピ

1,430円 (本体1,300円)

●サイズ/約25.7×18.2cm、96ページ
●著者/藤井恵 ●世界文化社
●初版日/2017年2月

バランス食材をのっけるだけの温・冷やっこから、定番料理にプラスするヘルシーアレンジ、美肌になるおつまみ、ダイエットに役立つどんぶりまで、豆腐が驚くほどおいしくなるコツが満載です。

シニアの健康は、長生き調味料と電子レンジで!



84レシピ+各種調味料

筋・骨・腸を健康に保つための作り置き調味料を紹介します!

80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は超かんたんレンジごはんだった!

調理に加えるだけで必要な栄養の吸収をサポートする手作りの「長生き調味料」と、レンジレシピを紹介。

1,760円 (本体1,600円)

●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
●著者/村上祥子 ●世界文化社
●初版日/2021年9月

子どもと一緒に野外でも楽しめる小型サイズ



日本で観察される野鳥(外来種を含む)350種をオールカラーの写真で紹介。分布略地図を鳥の種類ごとに掲載。鳴き声が聞けるQRコード付き。

決定版 見分け方と鳴き声 野鳥図鑑350

鳴き声300種収録

1,980円 (本体1,800円)

●サイズ/約18.2×12.8cm、368ページ
●監修/上田恵介(日本野鳥の会会長) 著者/植村慎吾(バードリサーチ) ●世界文化社 ●初版日/2023年3月

風流と花を愛する全ての方のための永久保存版



花の格、使われる時期、扱い方、栽培法、茶席での話題など、茶花や茶席で使われる野草を、美しい写真と解説で紹介。茶人でなくてもぜひ、自宅に常備しておきたい一冊。

改訂普及版 茶花の野草大図鑑

8,800円 (本体8,000円)

●サイズ/約30.5×23.5cm、464ページ
●外箱段ボール入り/約31.0×24.0cm
●監修/千宗左他 ●世界文化社
●初版日/2008年10月

愛着のある古い着物を素敵にリメイク!



着なくなった着物を、ワンピースやブラウス、クッションなどの小物に、型紙を使って簡単にリメイク。既成観念を覆すおしゃれなデザインなど、新しいアイデアが満載。

着物リメイクで大人のおしゃれ服

実物大2色型紙つき

1,980円 (本体1,800円)

●サイズ/約24.5×19.0cm、80ページ
●監修/もりたもとこ、昆布尚子 ●世界文化社 ●初版日/2022年4月

名作で人生の大切なことを知る



漢字は読みがな付き 難しい言葉には解説付き

小学生~大人

宮沢賢治童話集 注文の多い料理店・セロひきのゴージュなど

1,320円 (本体1,200円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、176ページ
●監修/鬼塚りつ子 著者/宮沢賢治 絵/日下明 ●世界文化社
●初版日/2022年1月

子どもの豊かな心を育む!



漢字は読みがな付き 難しい言葉には解説付き

小学生~大人

新美南吉童話集 こんぎつね・手ぶくろを買いになど

1,320円 (本体1,200円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、144ページ
●監修/鬼塚りつ子 著者/新美南吉 絵/杉山巧 ●世界文化社
●初版日/2022年1月

宝石の誕生や輝きの秘密がわかる



宝石は、自然の力で地球の内部から生まれた稀少な存在「宝石」を通して子どもの「科学する力」を育みます。

宝石のひみつ図鑑

小学生~大人

2,420円 (本体2,200円)

●サイズ/約25.2×18.6cm、128ページ
●監修/宮脇律郎 著者/廣訪久子 ●世界文化社
●初版日/2022年5月

読み応えある小説を中心に7作品



漢字は読みがな付き 難しい言葉には解説付き

小学生~大人

宮沢賢治童話集 猫の事務所・銀河鉄道の夜など

1,430円 (本体1,300円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、176ページ
●監修/小笠裕二 著者/宮沢賢治 絵/日下明 ●世界文化社
●初版日/2023年1月



12 街頭テレビ

11 家電の三種の神器

見くらべることで集中力と認知力を維持!

手軽にできるまちがいさがし50点収録



脳トレ・介護予防に役立つまちがいさがし 昭和の暮らし・行事編

1,100円 (本体1,000円)

懐かしい昭和の暮らしや行事をテーマにした絵柄で、「街頭テレビ」でプロレス観戦!など昔を回想しながら楽しめます。むずかしすぎないパズルが満載です。

●サイズ/約29.7×21.0cm、64ページ
●監修/藤原菊紀 ●世界文化社
●初版日/2021年1月



無理のない発音発声の練習で健康維持!

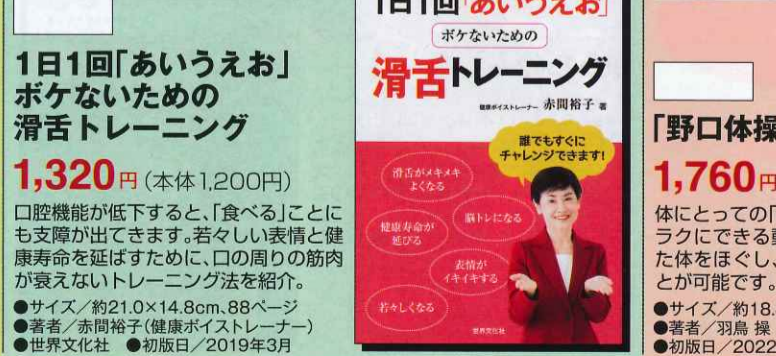
早口言葉や古典などでチャレンジ!

1日1回「あいうえお」ボケないための滑舌トレーニング

1,320円 (本体1,200円)

口腔機能が低下すると、「食べる」こと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トレーニング法を紹介。

●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1回「あいうえお」ボケないための滑舌トレーニング

1,320円 (本体1,200円)

滑舌がよくなる
発音がよくなる
脳トレになる
表情が生き生きする
若々しくなる



きもちいい体操が体をみるみる覚醒!

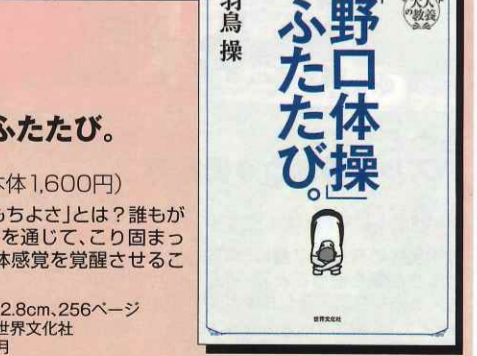
東京藝大伝説の必修体操授業紹介!

「野口体操」ふたたび。

1,760円 (本体1,600円)

体にとっての「きもちよさ」とは?誰もがラクにできる動きを通じて、こり固まった体をほぐし、身体感覚を覚醒させることが可能です。

●サイズ/約18.8×12.8cm、256ページ
●著者/羽鳥操 ●世界文化社
●初版日/2022年3月



「野口体操」ふたたび。

1,760円 (本体1,600円)

●サイズ/約18.8×12.8cm、256ページ
●著者/羽鳥操 ●世界文化社
●初版日/2022年3月

※書籍・CD・DVDの自己都合による返品・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。

水にぬれると色が変わる楽しいおふろ絵本



おふろが
大好きになる
特殊素材の
楽しい絵本

防水素材の絵本は、ぬれると色が変わるので子どもたちが夢中で楽しめます。



ぶくぶく おふろ

1,320円
(本体1,200円)

●サイズ/約13.0×13.6cm、8ページ
 ●絵/ハルトムート・ピーパー
 訳/鈴木ユイカ 装丁/浅香孝治
 ●世界文化社 ●初版日/2018年12月



ひとりでできる!小学生からの「キッズ料理レシピ本」



栗原心平の
キッズキッチン

1,760円
(本体1,600円)

●サイズ/約25.2×19.0cm、128ページ
 ●著者/栗原心平
 ●世界文化社 ●初版日/2022年12月



料理は
子どもの想像力と
段取り力を
伸ばします

子ども向けの料理書とあなどることなかれ!朝ごはんのアイテムから、メインディッシュやご飯もの、汁ものなど、料理の基本がぎゅっとつまった1冊。「上手につくれたね!」は子どもの成功体験につながる魔法の言葉!

ユーモア満載のかみなり家族!



かみなりどんが
やってきた

1,100円(本体1,000円)

●サイズ/約19.6×18.7cm、32ページ
 ●原案/鈴木翼 熊木たかひと
 文/中川ひろたか 絵/あおきひろえ
 ●世界文化社 ●初版日/2014年7月

ユーモアたっぷりのお話し絵本。おへそを取ったあとの「セーフ!イェス!」は口癖になりそう。

お風呂掃除ならおまかせのお手伝い絵本!



おふろそうじ
きんぎょたい

1,540円(本体1,400円)

●サイズ/約26.7×20.7cm、32ページ
 ●作/とみながまい 絵/山村浩二
 ●世界文化社 ●初版日/2023年7月

奇想天外!世界的なアニメーション作家・山村浩二がレトロで愉快な金魚のひみつを絵本で描く。お風呂の給湯口から、5匹の金魚が現れて...

世代を超えて愛される人気の絵本シリーズ



ねこライオン

1,540円(本体1,400円)

●サイズ/約27.2×23.4cm、26ページ
 ●作/梅田真理 絵/いもようこ
 ●世界文化社 ●初版日/2023年2月

「たいへん、ゆみちゃんを助けなくちゃ!」。子ねこのチャムが憧れのライオンのように勇気を出して友だちのために頑張る、晴れやかなお話。

発達に沿った考える力が育つ絵本



3さいの
やさしい心をはぐむ
10のお話

1,485円
(本体1,350円)

●サイズ/約26.0×21.0cm、104ページ
 ●監修/解説/横山洋子
 作/さえずりこ、左近藤子 他
 絵/伊藤夏紀、ささやすゆき 他
 ●世界文化社 ●初版日/2021年5月

4歳児の発達に合った物語を収録!



4さいの
やさしい心をはぐむ
9のお話

1,485円
(本体1,350円)

●サイズ/約26.0×21.0cm、112ページ
 ●監修/解説/高橋かほる
 文/かとうゆい、山本省三 他
 絵/すがわらけいこ、古川麻澄 他
 ●世界文化社 ●初版日/2021年5月

子どもの興味や才能を発見できる



ぬりえ まんだら・
きかがくもよう

1,390円
(本体1,264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

今注目の絵本作家幻のデビュー作



みどりのがけの
ふるいいえ

1,540円
(本体1,400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

日本絵本賞に輝いた「ねことこころ」の画家・なかの真実、幻のデビュー作。

遊びながら自然に「考える力」を伸ばす!



もっと!
パズルで学ぼう 4冊組み

1,980円(本体1,800円)

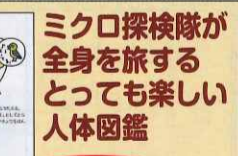
●めいろ ●てんつなぎ ●すいりパズル ●まちがいさがし
 就学前後の5・6・7歳は、飛躍的に知能が発達する時期です。この期間にたくさん頭を使うことで、子どもの可能性がさらに広がります。論理的に考える力が自然に身につく知育パズル集です。
 ●サイズ/各約25.7×18.2cm、各48ページ ●監修/市川 希(知能研究所 所長)
 ●世界文化社 ●初版日/各2018年4月



からだのふしぎ

1,320円(本体1,200円)

心臓が送る血液の量は、1日でお風呂36杯分! 咳の速さは、台風なみ...。大人も思わず「へえ!」と驚く、からだのふしぎが満載。オールカラーのイラストで楽しく学べる、絵本のような学習図鑑です。
 ●サイズ/約25.7×18.2cm、96ページ
 ●監修/菘山雄一 絵/にしもとさむ
 構成・文/清水洋美
 ●世界文化社 ●初版日/2016年9月



プレゼントに
ピッタリの
おもしろ学習絵本



からだのふしぎ
けがとびょうきのナゾ

1,320円(本体1,200円)

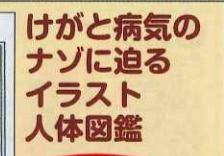
「お腹が痛い!」「むし歯になった!」など、体や病気の不思議をイラストで楽しく解説。オールカラーで、むずかしい内容もわかりやすく紹介。ふりがな付きなので未就学児から楽しめます。
 ●サイズ/約25.7×18.2cm、96ページ
 ●監修/坂井建雄 作・絵/にしもとさむ
 構成・文/清水洋美
 ●世界文化社 ●初版日/2019年12月



からだのふしぎ
けがとびょうきのナゾ

1,320円(本体1,200円)

「お腹が痛い!」「むし歯になった!」など、体や病気の不思議をイラストで楽しく解説。オールカラーで、むずかしい内容もわかりやすく紹介。ふりがな付きなので未就学児から楽しめます。
 ●サイズ/約25.7×18.2cm、96ページ
 ●監修/坂井建雄 作・絵/にしもとさむ
 構成・文/清水洋美
 ●世界文化社 ●初版日/2019年12月



ロングセラー
学習図鑑の
好評続編



からだのふしぎ
けがとびょうきのナゾ

1,320円(本体1,200円)

「お腹が痛い!」「むし歯になった!」など、体や病気の不思議をイラストで楽しく解説。オールカラーで、むずかしい内容もわかりやすく紹介。ふりがな付きなので未就学児から楽しめます。
 ●サイズ/約25.7×18.2cm、96ページ
 ●監修/坂井建雄 作・絵/にしもとさむ
 構成・文/清水洋美
 ●世界文化社 ●初版日/2019年12月

※書籍・CD・DVDの自己都合による返品・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。

1話5分 おんどく伝記 シリーズ

●サイズ/各約21.0×14.8cm
 各160ページ
 ●監修/加藤俊徳(脳科学者)
 ●世界文化社
 ●初版日/各2022年3月

「脳活性音読法」で
 子どもの読む力と
 思考力アップ!

確実に「読む力」を育てて、わかる力、吸収する力もアップ!

伝記が楽しく読める、小学生のための学年別読み物シリーズです。1年生から3年生のうちに読んでおきたい偉人たちの物語をそれぞれ12話ずつ、集中力の切れない「1話5分」を目安に紹介。子どもの興味をひき、すらすら読ませる仕掛けも満載!

1話5分 おんどく伝記 1年生

1,100円(本体1,000円)

エジソン/ファール/ディズニー/コロンブス/ペーブル/アンデルセン/ヘレン・ケラー/二宮尊徳 他



●文/北川チハル

1話5分 おんどく伝記 2年生

1,100円(本体1,000円)

シートン/野口英世/グリム兄弟/モーツァルト/ナイチンゲール/ダ・ビンチ/ペル/伊能忠敬/アームストロング 他



●文/藤屋友美乃

1話5分 おんどく伝記 3年生

1,100円(本体1,000円)

ベートーベン/ライト兄弟/牧野富太郎/ノーベル/ゴッホ/キュリー/マザーテレサ/ガンジー/宮沢賢治/津田梅子 他



●文/藤波 潤

1話5分 おんどく名作 シリーズ

興味をひき飽きさせない! 読ませる工夫が満載!

●サイズ/各約21.0×14.8cm
 各160ページ
 ●監修/加藤俊徳(脳科学者)
 ●世界文化社
 ●初版日/各2022年8月

脳科学者が監修する、文章を読むのが苦手な子どもが「こい脳に育つ」学年別読み物シリーズ。1話5分を目安に国内外の名作物語を各巻12話収録。

1話5分 おんどく名作 1年生

1,100円(本体1,000円)

北風と太陽/マッチ売りの少女/青い鳥/蜘蛛の糸/プレーメンの音楽隊/注文の多い料理店/三枝のおふだ 他

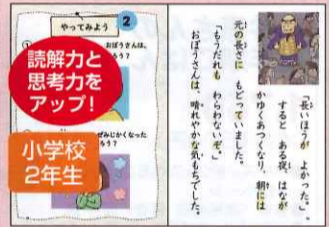


●文/北川チハル

1話5分 おんどく名作 2年生

1,100円(本体1,000円)

走れメロス/赤い蠟燭と人魚/長靴をはいた猫/アラジンと魔法のランプ/耳なし芳一/ノアの箱舟/手袋を買いに 他



●文/安原里佳

理系脳を育てる! 楽しい小学生向け図鑑

子どもの身近な疑問を豊富なイラストと写真でわかりやすく解説します。お家ですぐできる、実験・観察もたくさん掲載。



かがくのふしぎ100

2,200円(本体2,000円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、224ページ
 ●著者/川村康文、小林尚美
 ●世界文化社 ●初版日/2023年7月



自然に算数が好きになる!



わくわく! 小学生のナンプレ はじめて

1,100円(本体1,000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/2022年7月

算数が好きになるナンプレ問題集



わくわく! 小学生のナンプレ ちょっとむずかしい

990円(本体900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/2018年7月

小さなあまがえるたちがたくましく生きる成長物語



あまがえるのかくれんぼ

1,320円(本体1,200円)

●サイズ/約27.2×23.5cm、24ページ
 ●作/たてのひろし 絵/かわしまはるこ
 ●世界文化社 ●初版日/2019年5月



かくれんぼが大好きなあまがえるのラッタ、チモ、アルノーの3匹がいつものように遊んでいると、ラッタの体がへんな色になっていました。一体どうしてしまったのでしょうか!? 生物画家ならではのリアルでかわい絵柄であまがえるの成長を描いた、自然を身近に感じられる絵本です。

森の動物たちをめぐる心温まる物語



はりねずみのおしゃさんとおばけのこ

1,430円(本体1,300円)

はりねずみ先生が森で出会ったのは、恥ずかしがりやのやさしい「おばけのこ」でした。おばけのこの正体とは? 他人を思いやる気持ちを育む絵本。

●サイズ/約26.5×21.4cm、32ページ
 ●作/ふくざわゆみこ
 ●世界文化社 ●初版日/2021年3月



小さな生き物たちの夜の大冒険の絵本



ほしのおんがくかい

1,540円(本体1,400円)

星が輝く夜、お茶の時間を楽しんでいた、もぐらくんとはりねずみくん。ある日突然、目の前に、星の子ポッチが落ちてきて...小さな生き物と星の子どもの友情物語です。

●サイズ/約26.4×21.2cm、33ページ
 ●作/齋藤 稔 ●世界文化社
 ●初版日/2022年2月



人気TV番組「シナぷしゅ」の絵本



シナぷしゅ おしたくできるかな?

1,210円(本体1,100円)

はみがきやお風呂など赤ちゃんの1日を人気コンテンツが絵本で紹介。

●サイズ/約16.8×16.8cm、24ページ
 ●制作協力/テレビ東京 ●世界文化社
 ●初版日/2023年10月



※書籍・CD・DVDの自己都合による返品・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。

一生歩ける体作りのために無理なく筋肉を鍛えましょう

**一生歩ける体になる！
これだけ筋トレ(増補版)**

6人の名医による1分メソッド
ひざ痛を解決！
これだけ筋トレ
増補版

筋肉を強化して腰痛を予防
予防型ストレッチ

一般書店では販売していません

自分の足で一生歩き続けたいと願う方に、これから必要な筋トレのすべてを伝授。6人の名医が整形外科、東洋医学など、それぞれ専門の観点から教えてくれます。大好評既刊本に「腰痛改善」の章をさらに加えた、一家に一冊の必需品。

1,430円 (本体1,300円)

- サイズ/約27.5×21.0cm、96ページ
- 監修/中村裕子、橋岡 誠、川村 明、中村光伸、太田博明、松平 浩
- 世界文化社 ●初版日/2022年8月

ヨガドクターが考案の14ポーズで健康維持!

超かんたんヨガ
高尾美穂
で若返りが止まらない!

いつでも若々しい外見を保つために

美脚を作る内転筋群

猫背やO脚、ぼっこりおなかをはじめ、肩こりや腰痛などの不調は、骨盤底筋の衰えが原因かもしれません。骨盤のインナーマッスルを効果的に鍛え、頻尿や尿もれなどのトラブルを撃退する超かんたんヨガを紹介します。

1,430円 (本体1,300円)

- サイズ/約21.0×14.8cm、112ページ
- 著者/高尾美穂(産婦人科医・ヨガドクター)
- 世界文化社 ●初版日/2019年9月

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「こつ」レシピ**

食感もよくなりおいしいくなる「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。

永久保存レシピ 100品

1,980円 (本体1,800円)

- サイズ/約25.7×18.2cm、160ページ
- 著者/真中陽宙 ●世界文化社
- 初版日/2016年2月

レンジ活用の「発酵調味料」が活躍

健康寿命を伸ばす簡単おかず

混ぜるだけ&和えるだけで、善玉菌をこまめに補給できる「長生き発酵調味料」と、それを活用したヘルシーおかずを紹介。

調味料各種+料理57品

1,760円 (本体1,600円)

- サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
- 著者/村上祥子 ●世界文化社
- 初版日/2022年10月

女性ホルモンを整えて不調改善!

心と体を整える99品

人気料理研究家、藤井恵さんが更年期を乗り切ったとっておきレシピを初公開!女性ホルモンを整え、心身とも健やかに。

1,760円 (本体1,600円)

- サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
- 監修/高尾美穂 著者/藤井 恵
- 世界文化社 ●初版日/2022年12月

食生活の向上を味噌汁から始める!

「一汁一菜」提唱者の土井善晴と娘さんによる、レシピ本です。和食のルールにしばられず自由な発想で多種多様な味噌汁を紹介します。

健康を見直す72レシピ

1,760円 (本体1,600円)

- サイズ/約18.8×12.8cm、224ページ
- 著者/土井善晴、土井 光
- 世界文化社 ●初版日/2021年11月

シニアに人気のジャズ入門決定版

いまこそ最強の音楽ジャンル、ジャズを知ろう!耳をすませば、世界はジャズで溢れている。初心者にもわかりやすく解説。

1,870円 (本体1,700円)

- サイズ/約21.0×14.8cm、192ページ
- 監修/後藤雅洋 ●世界文化社
- 初版日/2023年1月

草花の名前と由来がわかる図鑑

近所を散歩してよく見かける雑草を、キリヌキ写真と生態写真を駆使したビジュアルで紹介。子どもと一緒に観察しても楽しめる一冊です。

好評80種

1,650円 (本体1,500円)

- サイズ/約21.0×14.8cm、128ページ
- 写真・文/亀田龍吉 ●世界文化社
- 初版日/2012年2月

懐かしい気持ちで取り組める!

駄菓子屋さん、銭湯の光景…懐かしい昭和の風景を厳選。簡単な絵から始めることで、集中力や認知力を維持することができます。

1,320円 (本体1,200円)

- サイズ/約29.7×21.0cm、64ページ
- 監修/篠原菊紀 ●世界文化社 ●初版日/2017年10月

懐かしい風景で脳を活性化!

「まちがいさがし」は、前頭葉・小脳などを鍛えるのに効果的。懐かしい昭和の暮らしの風景を思い出すことも、脳トレに役立ちます。

1,100円 (本体1,000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2月

大切な愛犬のためのこだわりレシピ

**「一汁一菜」各一菜
長生き犬ごはん
こだわりの安心レシピと作り方BOOK!**

飼い主と一緒に食べられるアレンジも紹介

1,650円 (本体1,500円)

- サイズ/約20.0×14.8cm、136ページ
- 監修/古山範子(獣医師) 著者/林美彩(獣医師)
- 世界文化社 ●初版日/2022年2月

獣医師が考案した 長生き猫ごはん

**獣医師が考案した
長生き猫ごはん**

1,650円 (本体1,500円)

- サイズ/約20.0×14.8cm、128ページ
- 監修/古山範子(獣医師) 著者/林美彩(獣医師)
- 世界文化社 ●初版日/2020年11月

簡単に安心な作りおきネコごはん

季節のおすすめ食材早見表付き

手作りごはんのスペシャリストである獣医師が、身近な食材を使った、栄養バランスがよい手作りレシピを紹介。愛猫の「食」と「体調管理」についても学べる一冊です。

手作りごはんのスペシャリストである獣医師が、身近な食材を使った、栄養バランスがよい手作りレシピを紹介。愛猫の「食」と「体調管理」についても学べる一冊です。