

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 2025年5月20日

1日1テーマ365日の養生法で癒して整える



1日1テーマ365日の養生法

健康維持に
すぐに役立つ
セルフケア
も満載！



1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365

1日ひとつ、疲れが消える おいしい漢方365

1,760円(本体1,600円)

●サイズ/約17.0×12.8cm、320ページ
●著者/久保奈穂実 ●世界文化社
●初版日/2023年5月

漢方アドバイザー・国際中医薬膳管理師による漢方薬膳の実用書。仕事などで疲れた日でも、手軽に作れそうな養生レシピ約110品を掲載。食養生のほか、ツボ、入浴、運動、メンタルケアなどもわかりやすく紹介。

定番料理の味がピタリと決まる！



定番料理の味がピタリと決まる！

レシピに頼らず料理は割合でおぼえましょう。

1,595円(本体1,450円)

●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
●著者/石原洋子 ●世界文化社
●初版日/2019年10月



料理は割合で

体作りに最適な栄養が摂れる！



強い体を作る！
スープとおにぎり

1,760円(本体1,600円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、112ページ
●著者/川端理香 ●世界文化社
●初版日/2024年4月



最強スープ
計55品

ヘルシーで体がよこ豆腐料理



大原千鶴の「新・豆腐百珍」

1,485円(本体1,350円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、128ページ
●著者/大原千鶴 ●世界文化社
●初版日/2021年6月



100 TOFU

おうちでも和菓子屋の味が楽しめる



本格あんこが作れる本

1,980円(本体1,800円)

●サイズ/約25.7×18.8cm、96ページ
●著者/大須賀麻由美 ●世界文化社
●初版日/2024年9月



あんこが作れる本

ヨガドクターが考案の14ポーズ！



超かんたんヨガで若返りが止まらない！

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



かんたんヨガで若返りが止まらない！

伝説の医師による 老いの壁の越え方



81歳、現役女医の転ばぬ先の知恵

1,760円(本体1,600円)

●サイズ/約18.8×12.8cm、192ページ
●著者/天野恵子 ●世界文化社
●初版日/2024年4月



81歳、現役女医の転ばぬ先の知恵

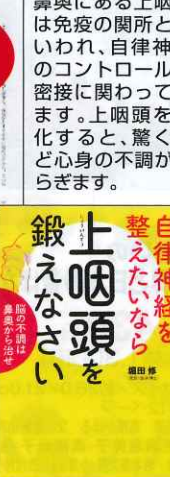
頭痛、肩こり、慢性疲労からの解放



自律神経を整えたいなら
上咽頭を鍛えなさい

1,320円(本体1,200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



鍛えなさい

山菜・野草のすべてがわかる決定版



新版 おいしく食べる山菜・野草

1,430円(本体1,300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



山菜・野草



一生太らない神習慣



1日1分

「1日1分」を続けなさい！

1,540円(本体1,400円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、112ページ
●著者/竹下雄真 ●世界文化社
●初版日/2017年10月

スクワット、食事…太らないメソッドを伝授します！



スクワット



食事

1日1分のスクワットだけで、美尻、くびれ、美脚をカバーし、代謝のいい体になるメソッドを公開。運動の方法についてだけでなく、食べ方やメンタルの面からもアプローチ。



リセット術



血圧リセット術

血圧リセット術

1,650円(本体1,500円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、224ページ
●著者/市原淳弘(東京女子医科大学 高血圧・内分泌内科教授) ●世界文化社
●初版日/2020年1月

血圧を下げるための簡単な日常動作を紹介



高血圧が気になる人のための改善策を指南！



血圧リセット術

日常生活で無理をせずに続けられる、血圧を下げる方法を。食事のとり方・座り方・眠り方などの簡単な動作で血圧をダウンさせるコツを、豊富なイラストを使ってわかりやすく解説します。

※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。

心を育む、強く優しく、美しい物語



小学生～大人まで

新美南吉童話集
ごんぎつね・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/北川幸比古、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

「ごんぎつね」「手ぶくろを買いに」「でんでんむしの悲しみ」など、小学生の時に一度は読んでおきたい新美南吉の代表作12話と詩2編収録。

100年読み継がれる名作



漢字は読みがな付き
難しい言葉には解説付き

名作で人生の大切なことを知る



小学生～大人まで

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

1,430円(本体1,300円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、176ページ
●監修/北川幸比古、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

小中学生で読んでおきたい、約100年読み継がれる宮沢賢治の代表作10話。物語の背景がわかる解説付き。表題の他、「オツベルと象」「よだかの星」など。

100年読み継がれる名作



漢字は読みがな付き
難しい言葉には解説付き

かわいいオリジナルシールが120枚



0～3歳

シナぶしゅ
おともだち
だいしゅうごう!

シールえほん

1,760円(本体1,600円)

●サイズ/約20.5×18.5cm、8ページ
●制作協力/テレビ東京
●初版日/2024年11月

親子で楽しめる手遊び歌の絵本!



0・1・2歳

りんご
ごろごろ

1,210円(本体1,100円)

●サイズ/約17.6×17.5cm、24ページ
●文/もぎあきこ 絵/森あさ子
●世界文化社 ●初版日/2020年6月

不思議なおすもう絵本!



4歳

とっています

1,210円(本体1,100円)

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

爆笑ギャグの連続! 親子で笑えます



3歳

おふろで
なんでやねん

1,430円(本体1,300円)

●サイズ/約19.7×18.5cm、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

優しさや想像力を育てるお話集



3歳

3さいの
世界と日本の昔ばなし

1,430円(本体1,300円)

●サイズ/約26.0×21.0cm、112ページ
●監修/横山洋子 文/岩倉千春、岡信子、高津美保子 他
絵/制作/石戸さとみ、柿田ゆかり 他
●世界文化社 ●初版日/2019年3月

成長に沿って考える力をサポート!



4歳

4さいの
世界と日本の昔ばなし

1,430円(本体1,300円)

●サイズ/約26.0×21.0cm、112ページ
●監修/高橋かほる 文/木村由利子、虎頭恵美子、高橋尚子 他
絵/岩本康之亮、小倉正巳、田代知子 他
●世界文化社 ●初版日/2019年3月

子どもの「なぜ?」に答えます!



5歳

5さいの
かがく・しゃかい
なぜ?なに?がわかる
10のお話

1,650円(本体1,500円)

●サイズ/約26.0×21.0cm、104ページ
●監修・解説/町山太郎 作/垣内陽子 他 絵/山本祐司 他
●世界文化社 ●初版日/2021年10月

季節を感じる作品が109点



2～6歳

年齢別
おりがみ12か月

1,980円(本体1,800円)

●サイズ/約25.7×21.0cm、122ページ
●おりがみ製作/佐藤ゆみこ、小倉隆子 ●世界文化社 ●初版日/2016年3月

ミクロ探検隊が全身を旅する図鑑絵本



5歳

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日でおふる36ばい分! 咳の速さは、台風なみ…。大人も思わずなる、からだのふしぎが満載。オールカラー。

●サイズ/約25.7×18.2cm、96ページ
●監修/笹山雄一 作・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

理系脳を育てる! こども科学図鑑



小学校
低学年

かがくのふしぎ100

2,200円(本体2,000円)

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。オールカラー。

●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

世界の国々のなぞなぞを紹介!



幼稚園の年長児～小学生

なぞなぞ世界一周

1,760円(本体1,600円)

2014年刊「世界一周なぞなぞ絵本」をパワーアップしたオールカラー改訂版。なぞなぞを解きながら世界を旅しよう。

●サイズ/約18.2×22.5cm、128ページ
●世界文化社 ●初版日/2024年2月

入学祝いなどプレゼントにも最適!



幼稚園の年長児～小学生

世界一周

1,760円(本体1,600円)

2014年刊「世界一周なぞなぞ絵本」をパワーアップしたオールカラー改訂版。なぞなぞを解きながら世界を旅しよう。

●サイズ/約18.2×22.5cm、128ページ
●世界文化社 ●初版日/2024年2月

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！

一般書店では販売しておりません

一生歩ける体になる！
これだけ筋トレ(増補版)

【レッスン1】
毎日やろう
足指柔軟レッスン

【レッスン2・3】
つまむ動きが
足指力に効く！

【レッスン4】
足裏を刺激して
足指力をアップ

一生歩く！
足指力で

一生歩く！
足指力で

一生歩く！
足指力で

1,430円(本体1,300円)
●サイズ/約27.5×21.0cm、96ページ
●監修/中村格子、橋間 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

自分自身の足で一生歩き続けたいと願う方に、これからの人生に必要な筋トレのすべてをお伝えします。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。

一生歩ける
体になる！

これだけ筋トレ
足指力を鍛えよう！

増補版

靴底診断をする！
中村光伸 監修

骨を強くする！
太田博明 監修

腰痛を改善！
松平浩 監修

筋力をつける！
橋間誠 監修

6人の名医による
1分メソッド

一生歩くための
6人の名医による
1分メソッド

専門医が教える一生視力を守る方法

緑内障は誰でも
かかりうる身近な病気

いちばん親切で
くわしい緑内障の
教科書

1,760円
(本体1,600円)

●サイズ/約18.8×12.8cm、224ページ
●著者/井上賢治(井上眼科病院院長)
●世界文化社
●初版日/2023年12月

伝説の医師による 老いの壁の越え方

更年期症状と
そのほかの病気を
区別することが
大事！

81歳、現役女医の
転ばぬ先の知恵

1,760円
(本体1,600円)

●サイズ/約18.8×12.8cm、192ページ
●著者/天野恵子
●世界文化社 ●初版日/2024年4月

「まちがいさがし」で脳を元気に！

昭和の雰囲気を感じることのできるシンプルなイラストで作成した絵柄50点を収録。パズルで前頭葉・小脳を刺激しましょう。

脳トレ・介護予防に役立つ
まちがいさがし
昭和の思い出

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/2019年11月

バラエティ豊かだから飽きない！

1日1問ずつ毎日
取り組んで脳を
活性化！漢字パズル、数字パズル、しりとりパズルなど、大好評だった「脳活パズル366日」の続編です。

1日1問
脳活パズル
366日+

1,210円
(本体1,100円)

●サイズ/約18.8×12.8cm、400ページ
●監修/篠原菊紀 著者/今井洋輔
●世界文化社 ●初版日/2021年7月

とっさの英語に強くなるコツ！

いまの語彙力で、すぐに、大幅に表現が広がる最強メソッドを公開します。初心者から挫折者からも大反響！

have do getで
英語は9割伝わります！

1,650円
(本体1,500円)

●サイズ/約18.8×12.8cm、280ページ
●著者/ジュリアーノ 熊代
●世界文化社
●初版日/2021年9月

なぞり書きして心が軽くなる！

「あ」が名前につく人は音に「新しい」の意味があるため、周囲の人に希望を与える人。日本語の50音それぞれの意味を知って、名言に向き合います。

名言なぞり書き
50音セラピー

1,100円
(本体1,000円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、160ページ
●著者/ひすいこたろう・山下弘司
●世界文化社 ●初版日/2019年11月

ハーブを育ててみたい方へ！

ミントなどの基本ハーブから、一年草・ハーブ、多年草・ハーブ、常緑・樹木のハーブまで紹介。

人気ハーブ
50種厳選！

新版 はじめての
ハーブ栽培 定番50

1,760円
(本体1,600円)

●サイズ/約23.5×18.2cm、192ページ
●監修/小黒 晃 ●世界文化社
●初版日/2023年3月

山菜・野草のすべてがわかる決定版

自分で採って料理もできる山菜と野草109種の採り方、毒草などの見分け方、料理法、効能や薬草の煎じ方などを写真入りで紹介。

新版
おいしく食べる
山菜・野草

1,430円
(本体1,300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

シニアのための
電子レンジ
極上レシピ集

石原流
電子レンジ料理の
集大成 100品

60歳から始めたい
ほんとうに美味しいものだけ！
石原洋子の電子レンジ
ベストメニュー

1,705円(本体1,550円)

分量と切り方を守れば誰でもおいしく作れて、火を使わないから安心。油を控えられる電子レンジ調理を紹介。

●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
●著者/石原洋子
●世界文化社 ●初版日/2022年3月

おうちでも
和菓子店の
味が
楽しめる

少量の豆で
プロの美味しさが
出せる！

本格あんこが
作れる本

1,980円(本体1,800円)

和菓子には欠かせない「あんこ」。豆の下処理から、粒あん、こしあんができるまで丁寧に解説した初めてのガイドブック。

●サイズ/約25.7×18.8cm、96ページ
●著者/大須賀麻由美 ●世界文化社
●初版日/2024年9月

着なくなった
着物を
素敵に
簡単リメイク！

実物大
2色型紙つき

着物リメイクで
大人のおしゃれ服

1,980円(本体1,800円)

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、型紙を使って簡単リメイク。既成観念を覆すお洒落なデザインを紹介。

●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



ふんわりくまちゃんの
できるかな? できるかな?

3,080円(本体2,800円)

●サイズ/約21.5×18.5cm、8ページ
●文/鈴木ユイカ 絵/わらべきみか
●世界文化社 ●初版日/2022年3月

手指を使って脳の発達を促す
しかけが満載!



手で
水洗い
OK



ミヤクミヤク
シールブック
はじめて!

1,540円(本体1,400円)

●サイズ/約21.0×22.0cm、8ページ
●世界文化社 ●初版日/2025年1月

大阪・関西万博公式キャラクター
「ミヤクミヤク」シールブック



1~5歳

大阪・
関西万博
公式ライセンス
商品

ミヤクミヤクといっしょに、世界の言葉を覚えよう。貼ってがせるミヤクミヤクシールが40枚、貼りながら世界の言葉が覚えらる吹き出しシールが35枚。お子さん、海外のかたへのプレゼントにもぴったりです。

子どもたちと恐竜の心温まる絵本



きょうりゅうバスで
としゃかんへ

1,430円
(本体1,300円)

●サイズ/約25.2×25.7cm、32ページ
●文/リウ・スーエエ 絵/リン・シャオバイ
訳/石田 稔
●世界文化社 ●初版日/2022年4月

多様な生き方を尊重しあう絵本



ロケットペンギン

1,320円(本体1,200円)

●サイズ/約25.0×21.6cm、24ページ
●原案/ロケットくれよん 文/中川ひろたか
絵/北村 人 ●世界文化社
●初版日/2022年7月

メカの中が見えるしかけ絵本



RESCUE
はたらくのりもの
のしくみ

2,310円
(本体2,100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 敦
翻訳/青木亮澄、松田理歩
●世界文化社
●初版日/2019年11月

親子で乗り物の仕組みが楽しめるしかけ絵本。フラップをめくると、構造がよくわかります。

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

1,320円
(本体1,200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

子どもを被害者・加害者にしない



いじめ、
みちゃった!

1,650円
(本体1,500円)

●サイズ/約23.7×21.7cm、32ページ
●監修/公益社団法人
子どもの発達科学研究所
作/和久田 学
絵/イモカワユウと
イモカワヒロ
●世界文化社
●初版日/2024年11月

1話5分の音読で読む力を伸ばす



1話5分
おんどく伝記 1年生

1,100円
(本体1,000円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、160ページ ●文/北川チハル
●監修/加藤俊徳(脳科学者)
●世界文化社 ●初版日/2022年3月

「1話5分」でかしこい脳が育つ!



1話5分
おんどく名作 1年生

1,100円
(本体1,000円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、160ページ ●文/北川チハル
●監修/加藤俊徳(脳科学者)
●世界文化社 ●初版日/2022年8月

親子で楽しめる作りおき幼児食



1歳半~5歳
子どもと食べたい
作りおきおかず

1,430円(本体1,300円)

日々忙しいお母さんの声から生まれた、大人の食事と幼児の食事を作り分けなくてもいい、作りおきおかずのレシピ集。美味しくて栄養たっぷりのおかずが満載。
●サイズ/約23.8×18.2cm、128ページ
●著者/中村美穂(管理栄養士)
●世界文化社 ●初版日/2018年12月

1歳半~6歳の「脳・体・心」を強くする!



小児科医が教える
子どものごはん

1,870円(本体1,700円)

こどもの「脳・体・心」は食べたもので変わります。特に6歳までに食べる食事が重要。メディアでも大活躍中、小児科医・伊藤明子先生による最新医学データに基づいた食事の基本を紹介します。
●サイズ/約21.0×14.8cm、144ページ
●著者/伊藤明子 料理/中村美穂
●世界文化社 ●初版日/2025年2月

最新情報を加えた完全版が登場!



完全版 その調理、
9割の栄養捨ててます!

1,980円(本体1,800円)

納豆はあつあつご飯で食べると栄養価がほぼゼロ、りんごは切り方でビタミン摂取量が変わるなど、近年の研究データに基づく「食べ方の新常識」。少食な方もこのコツを知れば安心です。判型を大きくし、完全版として登場。
●サイズ/約25.7×18.2cm、256ページ
●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/2024年6月