

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



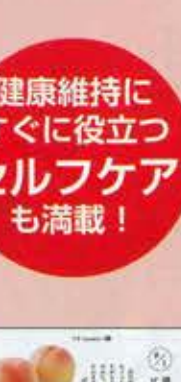
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



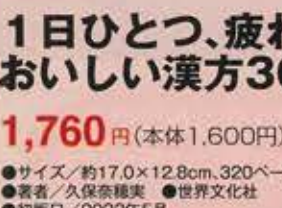
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



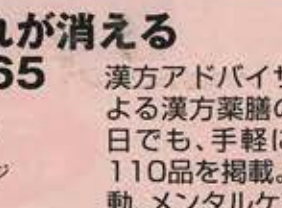
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



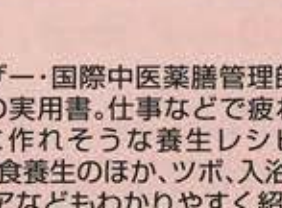
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



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



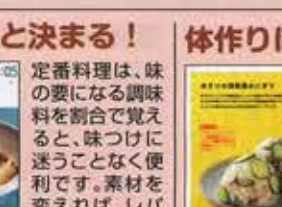
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



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



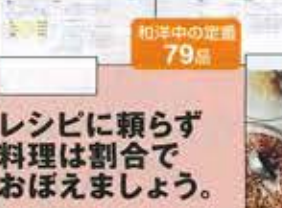
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



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



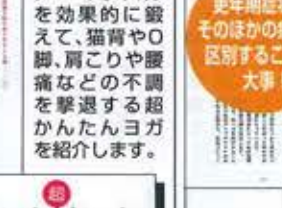
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



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



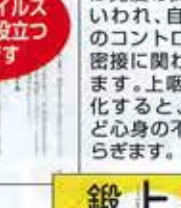
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



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



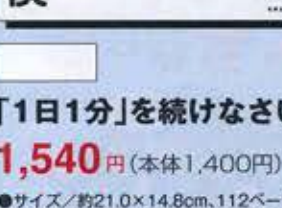
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



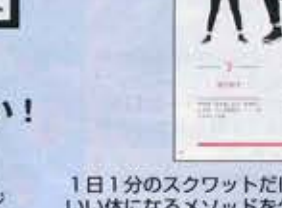
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



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



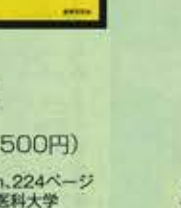
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



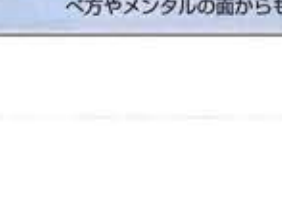
1日ひとつ、疲れが消える
おいしい漢方365



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

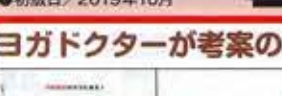
定番料理の味がピタリと決まる！



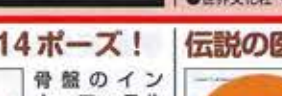
定番料理の味がピタリと決まる！



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！



定番料理の味がピタリと決まる！

体作りに最適な栄養が摂れる！



体作りに最適な栄養が摂れる！



体作りに最適な栄養が摂れる！



体作りに最適な栄養が摂れる！



体作りに最適な栄養が摂れる！

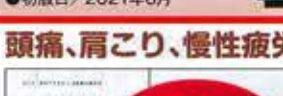
ヘルシーで体がよくなる豆腐料理



ヘルシーで体がよくなる豆腐料理



ヘルシーで体がよくなる豆腐料理



ヘルシーで体がよくなる豆腐料理



ヘルシーで体がよくなる豆腐料理

おうちでも和菓子屋の味が楽しめる



おうちでも和菓子屋の味が楽しめる



おうちでも和菓子屋の味が楽しめる



おうちでも和菓子屋の味が楽しめる



おうちでも和菓子屋の味が楽しめる

ヨガドクターが考案の14ポーズ！



ヨガドクターが考案の14ポーズ！



ヨガドクターが考案の14ポーズ！



ヨガドクターが考案の14ポーズ！



ヨガドクターが考案の14ポーズ！

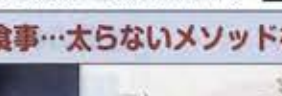
伝説の医師による 老いの壁の越え方



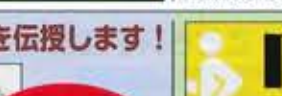
伝説の医師による 老いの壁の越え方



伝説の医師による 老いの壁の越え方



伝説の医師による 老いの壁の越え方



伝説の医師による 老いの壁の越え方

頭痛、肩こり、慢性疲労からの解放



頭痛、肩こり、慢性疲労からの解放



頭痛、肩こり、慢性疲労からの解放



頭痛、肩こり、慢性疲労からの解放



頭痛、肩こり、慢性疲労からの解放

山菜・野草のすべてがわかる決定版



山菜・野草のすべてがわかる決定版



山菜・野草のすべてがわかる決定版



山菜・野草のすべてがわかる決定版

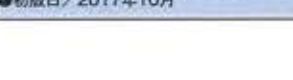


山菜・野草のすべてがわかる決定版

一生太らない「神習慣」



一生太らない「神習慣」



一生太らない「神習慣」

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…太らないメソッドを伝授します！



スクワット、食事…太らないメソッドを伝授します！

リ血圧リセット術



リ血圧リセット術

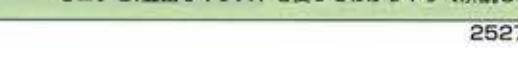


リ血圧リセット術

血圧を下げるための簡単な日常動作を紹介



血圧を下げるための簡単な日常動作を紹介



血圧を下げるための簡単な日常動作を紹介

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。



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・セロひきのゴーストなど

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。表紙の他、「オツベルと象」「よだかの星」など。



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



シナふしゅ 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!



りんごころころ

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!



とっていきす

1,210円
(本体1,100円)

●サイズ/約17.7×17.6cm、24ページ
●作/市原 淳
●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



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、高橋満子 他
絵/岩本康之、小重正巳、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/堀内雅子 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



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



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! 喉の速さは、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



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!



なぜなぞ世界一周

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!



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)

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、横岡 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

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、一家に一本の必需品。

【レッスン1】
毎日やろう
足指柔軟レッスン
「たくさん歩かなきゃ！」と思う前に
まずは「足指力」を
鍛えましょう

【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

生協で
大好評！

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

6人の
名医による
1分メソッド

ひざ痛を解決！
腰痛を改善！
骨を強くする！

視座診断をする！

増補版

専門医が教える一生視力を守る方法

**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

働き盛りに急増する「目の生活習慣病」の見つけ方・治し方・予防方。世界的ドクターによる「いちばん親切でくわしい緑内障の教科書」です。

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

著者は、女性専用の診療科目・女性外来の設立に貢献したパイオニア。女性の高齢期、老いの壁の上手な乗り越え方を伝授します。

「まちがいさがし」で脳を元気に！

**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

昭和の雰囲気を感じることのできるシブい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。

バラエティ豊かだから飽きない！

**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

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。

とっさの英語に強くなるコツ！

**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

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！

なぞり書きして心が軽くなる！

**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

「あ」が名前につく人は首に「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。

ハーブを育ててみたい方へ！

**人気ハーブ
50種厳選！**

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

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。

山菜・野草のすべてがわかる決定版

**山菜・野草
おいしく食べる**

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

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。

**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
ほんとうにおいしいものだけ！
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

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を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

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！

**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、長布尚子
●世界文化社 ●初版日/2022年4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



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/鈴木ユリイカ 絵/わらべあか
●世界文化社 ●初版日/2022年3月

ぬいぐるみのくまちゃんの洋服にボタンを
かけたり、リュックのファスナーを開けたり
閉めたりして遊べる布絵本。生活に即した遊
びで、子どもの手指と脳の発達を促します。

手で
水洗い
OK



ミyakumiyaku 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yakumiyaku」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yakumiyakuといっしょに、世界の言葉を覚えよう。貼っ
てはがせるミyakumiyaku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 としょかんへ

1,430円
(本体1,300円)

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

たいへんたいへん! 図書館の
「おはなしの時間」に間に合
わない! 大あわての子ども
たちが乗ったのは、なんと、
きょうりゅうバス...

多様な生き方を尊重しよう絵本



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/ロケットくまもん 文/中川ひろたか
絵/北村 人 ●世界文化社
●初版日/2022年7月

「鳥なのに、翼
はあるのに、空
を飛べない」と
落ち込むペン
ギンを、アザ
ラシのきょう
だいが励ます
物語。

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
日本語監修/戸部 勲
翻訳/青木亮彦、松田理歩
●世界文化社 ●初版日/2019年11月

世界の
乗り物の
構造を
解説

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 真・熊木たけひと
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
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/北川テハル
●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/北川テハル
●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
わけなくともいい、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

子どもが
食べないとき
の対処法も
紹介

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

幼児期に
摂りたい
81レシピ

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/東京慈恵医科大学附属病院
栄養部 ●世界文化社 ●初版日/2024年6月

全90種
損しない
食べ方
大事典

その調理、 9割の栄養 捨ててます!

●サイズ/約25.7×18.2cm、256ページ
●監修/東京慈恵医科大学附属病院
栄養部 ●世界文化社 ●初版日/2024年6月