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

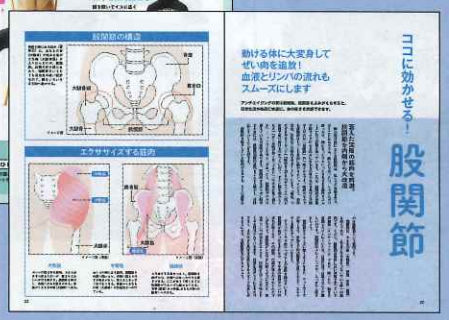
〒444-0833　愛知県岡崎市柱曙1-10-11
TEL:0564-59-3552

●チラシ有効期限　2025年7月22日

弱った体がよみがえるタフな体の作り方!

一般書店では販売しておりません

新装版 ページ数増で更にわかりやすく



新装版 40歳からは股関節と肩甲骨を鍛えなさい!

1,760円(本体1,600円)

●サイズ／約25.7×18.2cm、112ページ
●著者／中野ジェームズ修一　●世界文化社
●初版日／2024年8月

アンチエイジングの要は股関節。週2～3回の簡単トレーニングでやせて若返り、肩こりもスッキリ!「よくつまずく」「歩くのがおっくう」「下半身太りが気になる」…そんなお悩みの方必見です!

レンジ活用「発酵調味料」で健康に

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」を紹介。ヘルシーおかずが簡単に作れます。

80歳、村上祥子さんの長生き発酵食レシピ

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

長生き調味料とレンチンで健康に

必要な栄養の吸収をサポートする手作りで作り置き可能な「長生き調味料」8種と、レンチンで手間なく栄養を丸ごと摂取できるレシピを伝授。

80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は超かんたんレンチンごはんだった!

1,760円
(本体1,600円)
84レシピ＋各種調味料

●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

スパイスを活用した51レシピも紹介!

日本で手に入りやすい84種類のスパイスをピックアップして、基本的な知識から選び方・使い方まで、奥深い情報を満載した一冊。

いちばんくわしいスパイス便利帳

1,760円
(本体1,600円)

●サイズ／約21.0×14.8cm、176ページ　●世界文化社
●初版日／2017年6月

塩糖水に漬けるだけでおいしい

塩と砂糖と水だけで、しっとり、ふんわり、もっちりと、いつもの肉や魚が驚くほど簡単においしくなります。

おいしくなって保存もきく! 塩糖水漬けレシピ

1,540円
(本体1,400円)

●サイズ／約25.7×18.8cm、112ページ
●著者／上田淳子　●世界文化社
●初版日／2020年9月

植物に興味ある方、最初の一冊に

「あの花の名前、何だろう?」植物の姿かたちが見分けやすい大きな写真と、草花が愛おしくなるエッセイが魅力の植物図鑑。

決定版 雑草・山野草の呼び名事典

2,090円
(本体1,900円)

●サイズ／約21.0×14.8cm、360ページ
●著者／亀田龍吉
●世界文化社　●初版日／2024年3月

野外観察にも携帯しやすいサイズ

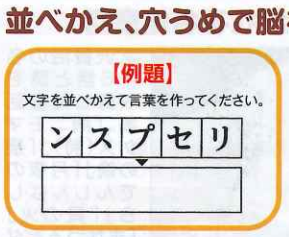
日本で観察される野鳥(外来種含む)350種をカラー写真で紹介。季節ごとの分布図や鳴き声が聞ける2次元コード付き。

決定版 見分け方と鳴き声 野鳥図鑑350

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

並べかえ、穴うめで脳を活性化



できそうで、できない問題に挑戦すると、脳が活発に働きます。ひらがなとカタカナだけの、文字の並べかえ・言葉分け・穴うめ・名前さがしなどの問題で記憶力アップ。

脳トレ・介護予防に役立つ 脳が若返るかなカナ文字パズル

1,210円
(本体1,100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／2022年4月

認知症ケアに携わる方必見の一冊

認知症の人と楽しむ制作やゲームレクのアイデアのほか、介護職として知っておきたい「認知症」の正しい知識などを紹介。

認知症をもっと知ってレクとケアに生かそう!

2,200円
(本体2,000円)

●サイズ／約29.7×21.0cm、104ページ
●監修／長田乾、川畑智、池村公伯、尾渡順子　●世界文化社
●初版日／2025年3月

「のど」の機能は何歳からでも鍛えられます!

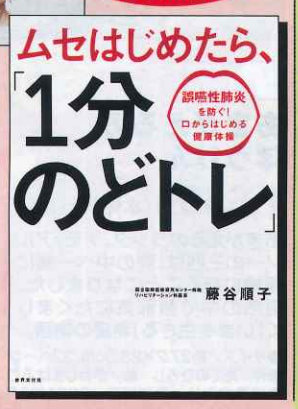
自分でできる誤嚥性肺炎の予防対策

ムセはじめたら、「1分のどトレ」

1,430円(本体1,300円)

「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、噛む力・飲み込む力を鍛える5つのトレーニング法を紹介しています。自分でできる誤嚥性肺炎の予防対策で、健康長寿を手に入れましょう。

●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



100年歩ける不調が治るこれだけ体操!

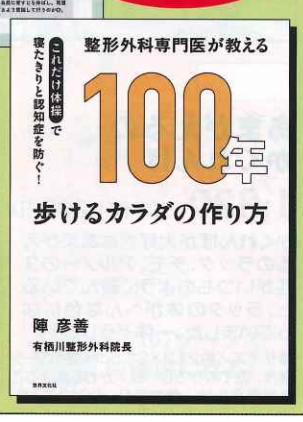
動画付きでシニアにもよく分かる!

整形外科専門医が教える 100年歩けるカラダの作り方

1,760円(本体1,600円)

実際の医療現場で指導され、成果を上げている運動療法がベースの「5つの簡単体操」を紹介します。2次元コードをスマホで読むとトレーニング動画を見ることができます。

●サイズ／約21.0×14.8cm、128ページ
●著者／陣 彦善　●世界文化社
●初版日／2024年11月



口腔機能向上で声も表情も若々しく!

口のまわりの筋肉をトレーニング

60歳からの滑舌レッスン

1,430円(本体1,300円)

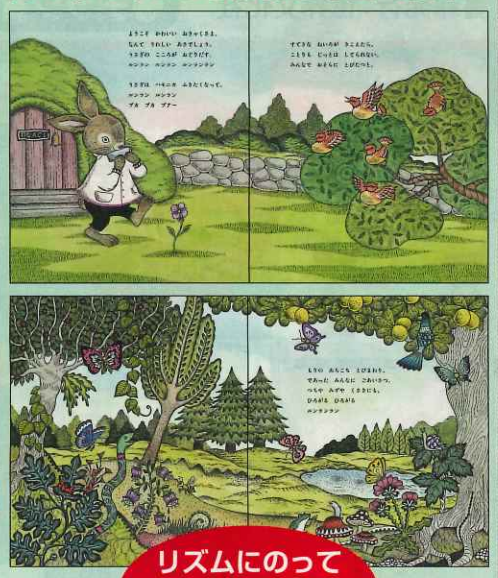
滑舌の衰えを感じ、むせにも悩むシニア層の方へ、1日3分、自宅でできるレッスン方法を紹介します。滑舌改善におすすめ。達成度がわかるチェック表付き。

●サイズ／約21.0×14.8cm、88ページ
●監修／山内 積　著者／赤間裕子
●世界文化社　●初版日／2023年9月

家庭画報が選んだ本当の出会い

※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・破損などがあっ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。

ルンラン、こころがおどる音の絵本



3歳〜

リズムにのって思わず口ずさみたくなる絵本

ルンラン　ルンラン

1,760円（本体1,600円）

●サイズ／約24.6×21.6cm、32ページ
●著者／PEIACO
●世界文化社　●初版日／2025年2月

「ルンラン」のリズムにのせて、小さなしあわせがつながり、ひろがる物語。読んだあとは、きっと「ルンラン」と口づさんでいるはず！

海外で高評価！様々な賞にノミネートされた絵本

4歳〜

LGBTQ ジェンダー平等を考える絵本

モリスくんとオレンジいろのドレス

1,760円（本体1,600円）

●サイズ／約27.2×20.6cm、32ページ
●作／クリスティーン・バルダチーノ
絵／イザベル・マランファン
訳／まえざわあきえ
●世界文化社　●初版日／2025年3月

ドレスを着た男の子。みんなとちがう「すき」もある。不安や孤独を乗り越えて、自分に正直でいることによろこびを見つけたモリスくんのおはなし。

この電車、なんか変じゃない！？

カバーの裏が動物電車のポスターになっているよ！

2歳〜

でんしゃが とおりまーす！

1,430円（本体1,300円）

●サイズ／約22.5×22.5cm、24ページ
●著者／オームラトモコ
●世界文化社
●初版日／2022年7月

ゆうくんが駅で電車を待っていると通過電車がやって来ました。なんと乗客は、鳥や虫に動物たち！大迫力の観音開きもあって、電車や生き物が好きな子どもにおすすめの絵本です。

人気ＴＶ番組『シナぷしゅ』から絵本が登場！

はみがき、おふろ、ねんねなど、赤ちゃんの1日は大忙し！朝から寝るまでのルーティンを、ぷしゅぷしゅとライオンくんがいっしょにお手伝いする絵本。

0〜3歳

シナぷしゅ おしたく できるかな？

1,210円（本体1,100円）

●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

知育用の絵カード遊びで、集中力・記憶力アップ！

幼稚園・保育園で人気の、色々な遊び方ができる知育カード。絵合わせゲーム・ジョーカーゲーム・じゃんけんゲームなど、親子でも楽しめます。

2〜3歳

新装版 絵あわせカード めんめんめん！

1,100円（本体1,000円）

●サイズ／約10.5×10.5×5.0cm
カード20種×各2枚
●世界文化社　●初版日／2023年7月

心に残る7作品を収録

漢字は読みがな付き

小学生〜大人

『宮沢賢治の童話名作集』の第２作目。「銀河鉄道の夜」「なめとこ山の熊」など、岩手の人や自然とともに生きた賢治の詩的で、美しい童話を掲載。

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／小埜裕二　著者／宮沢賢治
絵／日下 明
●世界文化社　●2023年1月

100年読み継がれる名作童話

小学生〜大人

宮沢賢治の名作６話と詩を収録した童話集。「雨ニモマケズ（詩）」「祭の晩」「月夜のでんしんばしら」「貝の火」「まなづるとダァリヤ」など。

宮沢賢治童話集 雨ニモマケズ・風の又三郎など

1,430円（本体1,300円）

●サイズ／約24.0×18.5cm、176ページ
●監修／小埜裕二　著者／宮沢賢治
絵／日下 明
●世界文化社　●2023年1月

時代を超えて読み継がれる太宰治

小学生〜大人

国語の教科書に掲載されている「走れメロス」他、一度は読んでおきたい名作８話を収録。巻末では太宰治の生涯や各話の成り立ちを知ることができます。

太宰治短編集 走れメロス・女生徒など

1,540円（本体1,400円）

●サイズ／約24.0×18.5cm、160ページ
●監修／安藤 宏　著者／太宰 治
絵／北澤平祐
●世界文化社　●初版日／2024年12月

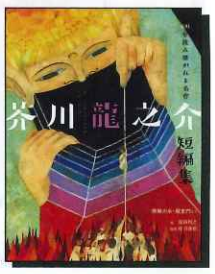
「蜘蛛の糸」「鼻」… 芥川の代表作

小学生〜大人

蜘蛛の糸、鼻、羅生門など、芥川龍之介の代表作の短編１０話を１冊に収録。巻末には芥川龍之介の生涯や各話の成り立ちを知ることができる解説を掲載。

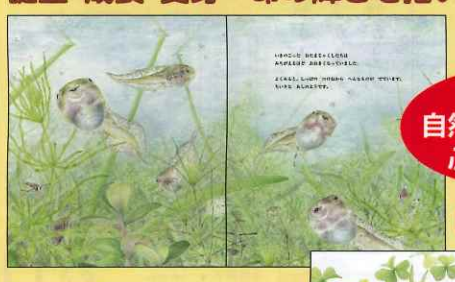
芥川龍之介短編集 蜘蛛の糸・羅生門など

1,540円（本体1,400円）



●サイズ／約24.0×18.5cm、144ページ
●監修／庄司達也　著者／芥川龍之介
絵／福田利之
●世界文化社　●初版日／2024年12月

誕生・成長・変身…命の輝きを描いた絵本



身近な自然の不思議にふれる絵本

3歳〜

あまがえるのたんじょう

1,540円（本体1,400円）

小学館児童出版文化賞を受賞した作家・舘野鴻と、生物画家・かわしまはるこが描く「3びきのあまがえる」シリーズ第三弾。かえるの成長を学べます。

●サイズ／約27.2×23.5cm、32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／2023年5月

小さなあまがえるがたくましく生きる物語

人気の絵本シリーズ第一弾！

3歳〜

あまがえるのかくれんぼ

1,320円（本体1,200円）

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！？

●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

リアルな絵柄で子どもが自然に親しむ絵本！

全国学校図書館協議会選定図書

3歳〜

あまがえるのぼうけん

1,650円（本体1,500円）

あまがえるのラッタ、チモ、アルノーの三匹は、森の中へ一緒に探検に行くことになりました。自然の中で無邪気にたくましく「いまを生きる」希望の物語。

●サイズ／約27.2×23.5cm、32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／2021年5月

25278+279②

家庭画報が選んだ本当の出会い

※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・破損などがあっ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。

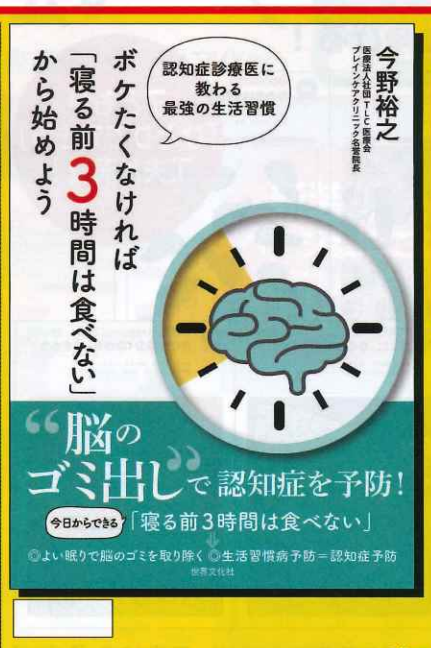
ハーバード大学式 免疫力を養う いのちの野菜スープ 実践レシピ

1,760円（本体1,600円）

現役医師が考案。4つの野菜でつくるスープは、抗がんや糖尿病など生活習慣病を予防し改善する「いのちの野菜スープ」です。ファイトケミカル効果でさまざまな病気を撃退しましょう。

●サイズ／約25.0×21.0cm、128ページ ●著者／髙橋 弘　調理／成澤文子
●世界文化社　●初版日／2025年3月

がんや生活習慣病に備えるレシピ



ボケたくなければ「寝る前3時間は食べない」から始めよう

1,760円（本体1,600円）

誰でもすぐできて続けられるカンタンな認知症予防のコツ。たとえば「寝る前3時間は食べない」だけで「脳のゴミ出し」に必要な「よい眠り」が期待できるのです。食事のとり方、お風呂の入り方、ゆるストレッチ、ハミガキ習慣など。

●サイズ／約27.0×21.0cm、128ページ ●著者／今野裕之 ●世界文化社
●初版日／2024年6月

「脳のゴミ出し」で認知症予防

ハーブを自宅で育てるための入門書！

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＆樹木のハーブまで育て方、楽しみ方を紹介。

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

不調を減らす植物療法の基本＆実践法が満載

心と身体の変化を実感できるとっておきのハーブレシピ集。「寝つきがよくなった」「健康的に痩せられた」など絶賛の声多数。

幸せになるためのハーブレシピ

1,870円（本体1,700円）

●サイズ／約18.8×12.8cm、144ページ
●著者／菅原あゆみ　●世界文化社
●初版日／2024年11月

俳句で日常生活を豊かに楽しく！

俳人・夏井いつきが、俳句を作るコツを伝授します。初心者でももちろん大丈夫。俳句で脳を活性化して、毎日の生活を豊かなものにしませんか。

夏井いつきの超カンタン！俳句塾

1,540円（本体1,400円）

●サイズ／約21.0×14.8cm、160ページ
●著者／夏井いつき　●世界文化社
●初版日／2016年7月

すぐに得するとっておきの食の新常識を紹介

セロリは切るほどに抗酸化力がアップ！など栄養学の知見を活用した調理のコツを紹介します。目からウロコで摂れる栄養が増え、おトク。

その調理、まだまだ9割の栄養捨ててます！

1,540円（本体1,400円）

●サイズ／約21.0×14.8cm、144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／2019年3月

電子レンジを活用した栄養満点の幼児食！

調理時間を効率よく使い、栄養も満点。子どもと一緒においしく食べて、家族が笑顔になる時間を増やしましょう。

1歳半～5歳 子どもと食べたいレンチン作りおき

1,452円（本体1,320円）

●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／2021年5月

食育にも役立つ小学生からのキッズ料理本

子ども向けの料理書とあなどることなかれ！朝ごはんもメインディッシュも、料理の基本がぎゅっとつまった1冊。

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

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！

増補版！
増ページ＆カバー付きの
永久保存版

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）

自分自身の足で一生歩き続けたいと願う方に、これからの人生で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。

●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

不調を防ぎ健康を保つ決め手はふくらはぎ力

ページ数増で
更にわかりやすく

一般書店では
販売しておりません

新装版 病気が逃げていくふくらはぎ力

1,650円（本体1,500円）

ふくらはぎを6つのゾーンに分け、不快症状（頭痛・肩こり・胃痛・腰痛・むくみ・冷え・花粉症）を予防・改善するメソッドを紹介。

●サイズ／約21.0×14.8cm、128ページ
●著者／小池弘人、市野さおり
●世界文化社　●初版日／2024年7月

見くらべることで集中力と認知力を維持！

懐かしさいっぱい
50問収録

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

1,320円（本体1,200円）

街頭テレビなど懐かしい昭和の暮らしや行事をテーマにした絵柄で、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／篠原菊紀　●世界文化社
●初版日／2021年1月

25278+279③

家庭画報が選んだ本当の出会い

※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・破損などがあっ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。

遊びながら「考える力」がぐんぐん伸びる！

子どもが「ひとりでできる」工夫が満載！

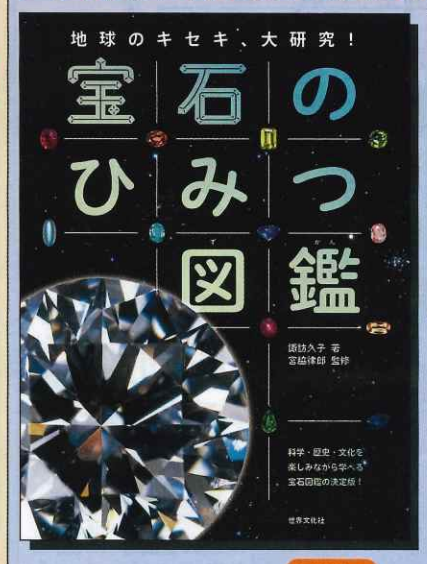
ひとりでできる！かんがえるパズル

880円（本体800円）

めいろ・てんつなぎ・まちがいさがし。気づいたら、子どもがひとりで解いていた！子どもに寄り添った、わかりやすいヒントもあるから夢中になれるのです。達成度が一目で分かる付録つき。

●サイズ／約25.7×18.2cm、64ページ　●監修／市川 希
●世界文化社　●初版日／2024年10月

宝石の誕生や輝きの秘密がわかる楽しい学習図鑑



美しい宝石のビジュアルで親子一緒に楽しめる

小学生〜大人

宝石のひみつ図鑑

2,420円（本体2,200円）

宝石は、自然の力で地球の内部から生まれた稀少な存在で、一つとして同じものはありません。そんな宝石を通して子どもの「科学する力」を育みます。

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

かわいいオリジナルシールが120枚

シナぷしゅの人気キャラクターが勢ぞろい！貼ってはがして遊べるシール絵本。

0〜3歳

シナぷしゅ 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

赤ちゃんの世界をひろげるテレビ絵本

赤ちゃん向け教育番組「シナぷしゅ」の初の公式ブック。人気のコーナーやキャラクターが収録、番組の世界観が楽しめる。

0〜2歳

みんなでシナぷしゅ

880円（本体800円）

●サイズ／約25.7×18.2cm、17ページ
●制作協力／テレビ東京
●世界文化社　●初版日／2020年7月

眠る前に読んであげたい絵本

まだまだ遊びたい気持ちがいっぱいで眠れない子どもを、心地よい世界に誘いこみ、自然と眠りにつかせることができる絵本です。

3歳〜

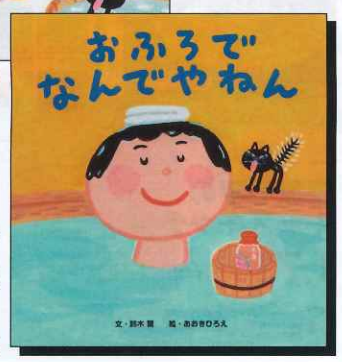
ねむねむさんがやってくる

1,426円（本体1,296円）

●サイズ／約22.3×21.7cm、40ページ
●著者／ユ・ヒジン　訳者／中井はるの
●世界文化社　●初版日／2020年10月

爆笑ギャグの連続！親子で笑えます

お風呂屋さんに行ったら、中はハワイのビーチだった…なんでやねん！家族の温かさがじんわり伝わってくる絵本。



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

発達に沿った考える力が育つ絵本

大きな画面で友情、思いやり、親子愛など、心温まるお話を10話収録しました。親子一緒に楽しんでください。読み聞かせにもぴったりの本です。

3歳〜

3さいの やさしい心を はぐくむ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／さえぐさひろこ、左近蘭子 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お話を収録！

一流作家と画家による、4歳の子どもに合った言葉や文章量と上質な絵で構成した絵本です。優しさや想像力、考える力を育てます。保育の専門家による解説付き。

4歳〜

4さいの やさしい心を はぐくむ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／かとーゆーこ、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

森の動物たちをめぐる心温まる物語

大人気絵本シリーズ第2弾！

3歳〜

はりねずみの おいしゃさんと 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

けがと病気のナゾに迫る人体図鑑

ロングセラー学習本の好評続編です

5歳〜

からだのふしぎ けがとびょうきのナゾ

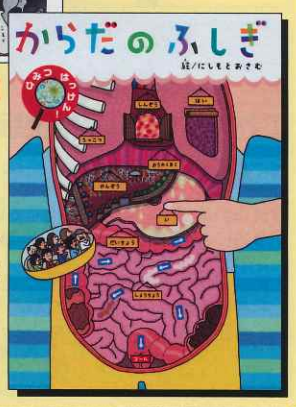
1,320円（本体1,200円）

「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。

●サイズ／約25.7×18.2cm、96ページ
●監修／坂井建雄　作・絵／にしもとおさむ
構成・文／清水洋美
●世界文化社　●初版日／2019年12月

ミクロ探検隊が全身を旅する図鑑絵本

プレゼントにピッタリのおもしろ学習本



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日でおふろ36ぱい分！咳の速さは、台風なみ…。大人も思わずうなる、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／にしもとおさむ
構成・文／清水洋美
●世界文化社　●初版日／2016年9月

25278+279④