

## 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いません

### ひざ上げウォーキング

1. 歩幅を広く、腕を大きく振る。  
2. 歩幅を狭く、腕を小さく振る。  
3. 歩幅を広く、腕を大きく振る。

### ひざ上げ

1. 椅子に座り、足を前に出し、ひざを上げ、手をひざの上に置く。  
2. 椅子に座り、足を前に出し、ひざを上げ、手をひざの上に置く。

### 肩こりストレッチ2

1. 椅子に座り、手を肩の上に置き、体を前に倒す。  
2. 椅子に座り、手を肩の上に置き、体を前に倒す。

### 肩こりストレッチ1

1. 椅子に座り、手を肩の上に置き、体を前に倒す。  
2. 椅子に座り、手を肩の上に置き、体を前に倒す。

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/中野ジューズ修一 ●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」...そんな悩みの方必見です!

### 40歳からは股関節と肩甲骨を鍛えなさい!

中野ジューズ修一

太らない! 疲れない! 若返る!

トレーニング63  
こんなあなた、必見!  
よくつまずく! 肩こりがひどい!  
特選新刊書籍の名トレーナーが教える  
タフな体の作り方

## レンジ活用「発酵調味料」で健康に

### 健康寿命を自分で伸ばす

調味料各種+料理57品

### 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)  
●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!

### 日本で手に取りやすい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、使い方のまで、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

### 肉や魚がふっくらジューシー! 全68品

### 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?」植物の姿がわかり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/榎村慎吾(バードリサーチ) ●世界文化社 ●初版日/2023年3月

## 並べかえ、穴うめて脳を活性化

### 【例題】 文字を並べかえて言葉を作ってください。 ンスプセリ

### 脳トレ・介護予防に役立つ 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/藤原菊紀 ●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、尾道順子 ●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、嚥む力・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。2次元コードを見ながら読むとトレーニング動画を見ることが出来ます。  
●サイズ/約21.0×14.8cm、128ページ  
●著者/藤谷順子 ●世界文化社  
●初版日/2024年11月

### 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。滑舌改善にオススメ。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

### 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

### むせ予防! 1日3分で滑舌レッスン

●著者/山内 積 著者/赤間裕子 ●世界文化社 ●初版日/2023年9月





**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

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」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」と口づさんではず!

**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/クリスティーナ・バルダーノ  
●絵/イゼル・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

**LGBTQ  
ジェンダー平等を  
考える絵本**

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、自分に正直であることによる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?!



**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

2歳～

ゆうくんが駅で電車  
を待っていると通過  
電車がやってきました。  
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!



**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

0～3歳

はみがき、お風呂、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、ぷしゅとライオンくんがいっしょにお手伝いする絵本。



知育用の絵カード遊びで、集中力・記憶力アップ!



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



**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/小笠原二 著者/宮沢賢治  
●絵/日下明  
●世界文化社 ●2023年1月

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。

100年読み継がれる名作童話



**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/小笠原二 著者/宮沢賢治  
●絵/日下明  
●世界文化社 ●2023年1月

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」「まなづつとダリア」など。

時代を超えて読み継がれる太宰治



**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

小学生  
～大人

「蜘蛛の糸」「鼻」… 芥川龍之介の代表作



**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

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。

誕生・成長・変身…命の輝きを描いた絵本



**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・館野鴻と、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

身近な  
自然の不思議に  
ふれる絵本

3歳～

小さなあまがえるがたくましく生きる物語



**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しまった。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

人気の  
絵本シリーズ  
第一弾!

3歳～

リアルな絵柄で子どもが自然に親しむ絵本!



**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

全国学校  
図書館協議会  
選定図書

3歳～



## 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

がん インフルエンザ  
新型コロナ アレルギー  
ファイトケミカルスープで  
病気を撃退！

高橋 弘  
ハーバード大学医学部  
がん予防センター  
がん予防学部長  
【監修】成澤文子  
管理栄養士

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)

●サイズ/約25.0×21.0cm、128ページ ●著者/高橋 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

厳選！  
応用レシピ  
多数収録

「寝る前3時間は食べない」  
から始めよう

認知症診療医に  
教わる  
最強の生活習慣

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

「脳のゴミ出し」で認知症予防

今日からでも  
「寝る前3時間は食べない」

〇よい睡眠で脳のゴミを取り除く 〇生活習慣病予防 〇認知症予防

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/高橋 弘 調理/成澤文子  
●世界文化社 ●初版日/2025年3月

## 「脳のゴミ出し」で認知症予防

今日からでも  
「寝る前3時間は食べない」

〇よい睡眠で脳のゴミを取り除く 〇生活習慣病予防 〇認知症予防

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)

●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

認知症治療医に  
教わる  
最強の生活習慣

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

今日からでも  
「寝る前3時間は食べない」

〇よい睡眠で脳のゴミを取り除く 〇生活習慣病予防 〇認知症予防

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「よい睡眠」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

## ハーブを自宅で作るための入門書！

人気ハーブ  
50種厳選！

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、  
常緑樹と樹木のハーブ  
まで育て方、楽しみ方  
を紹介。

はじめての  
ハーブ栽培  
定番50

新装版 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

初心者から  
上級者まで  
楽しめる

心と身体の変化を実感で  
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！

TVで  
話題の  
発想術

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

## すぐに得するとおきの食の新常識を紹介

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

栄養UPの  
新常識  
第2弾！

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付属病院 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！

30分以内で  
できる  
バランス献立

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。

子どもと食べたい  
レンジ作りおき

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  
あなごころもなかれ！  
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。

●サイズ/約27.5×21.0cm、96ページ  
●監修/中村格子・横間 誠・川村 明・中村光俊・  
太田博明・松平 浩 ●世界文化社  
●初版日/2022年8月

## 一生歩ける 体になる！ これだけ筋トレ

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

## 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/藤原繁紀 ●世界文化社  
●初版日/2021年1月



## 遊びながら「考える力」がぐんぐん伸びる！



5・6歳

ひとりでする! かんがえるパズル

880円(本体800円)

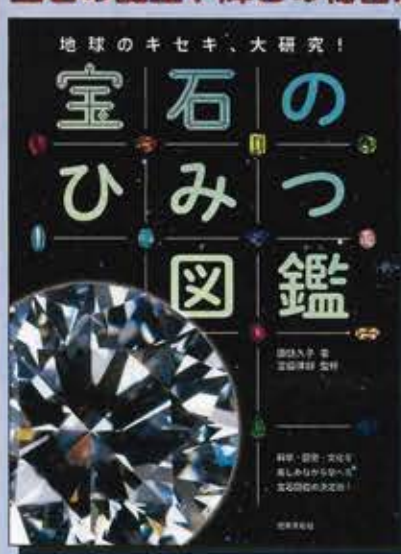


5・6歳

ひとりでする! かんがえるパズル

880円(本体800円)

## 宝石の誕生や輝きの秘密がわかる楽しい学習図鑑



小学生～大人

宝石のひみつ図鑑

2,420円(本体2,200円)



小学生～大人

美しい宝石のビジュアルで親子一緒に楽しめる

2,420円(本体2,200円)

## かわいいオリジナルシールが120枚



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



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



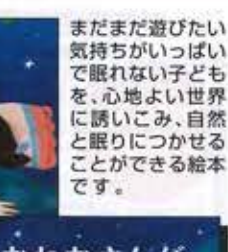
3歳～

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

## 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



3歳～

おふろで なんてやねん

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



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/さえずりひろこ、左近藤子 他  
絵/伊藤夏紀、ささやゆき 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!



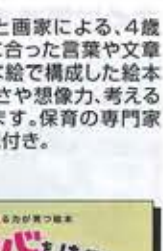
4歳～

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/かとうゆーこ、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

## 一流作家と画家による、4歳の子どもの心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/かとうゆーこ、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



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てる絵本。

●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



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、むす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



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/にしもとさむ  
構成・文/清水洋美  
●世界文化社 ●初版日/2016年9月