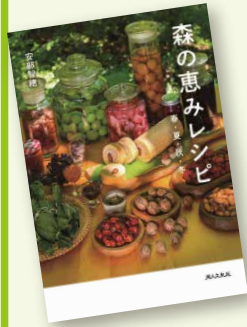


## タイマグラから、こんにちは!



岩手県宮古市タイマグラ集落で暮らす著者による、森の恵みをふんだんに使った保存食やスイーツのレシピ集。みょうがの春巻き、煮リンゴのタルトなど90品!



注文番号 **146242** 本体 **1,615円**  
[定価 1,700円(税別)] (税込 1,777円)

**森の恵みレシピ 春・夏・秋・冬**

安部智徳/著 婦人之友社/刊 21×14.8cm 144ページ 初版2023年9月

## いつものメニューに役立ちそうな コツや工夫が満載!



「家庭料理は時間をかけて育つもの。子どもの成長とともにレシピも進化、20年かけて育った料理です」。双子の母親として子育て、仕事という多忙な日々の中で作り続けてきた上田家の味を大公開!



注文番号 **146251** 本体 **1,520円**  
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

**上田家ごはん 息子たちと一緒に育ったレシピ**

上田淳子/著 文化出版局/刊 25.7×19cm 80ページ 初版2023年3月

## わかりやすく作りやすい! 理論的にもお菓子作りを学べます。



家庭だからこそ作れる最高においしいお菓子。シンプルな材料、配合、作り方を心がけ、良質で新鮮な材料で作ります。スポンジケーキから、さまざまな焼き菓子や冷菓までのひととおりを。



注文番号 **146269** 本体 **2,090円**  
[定価 2,200円(税別)] (税込 2,299円)

**自分で作れる最高のお菓子**

相原一吉/著 文化出版局/刊 25×19cm 128ページ 初版2023年3月



## この1冊で身近な野菜の 栄養がすぐにわかる!

229種全野菜の糖質量を完全網羅! 栄養素と効用・薬効などをわかりやすく解説しています。おいしい野菜の選び方や長持ちさせる方法も紹介。調理法や他の食材との効果的な組み合わせも教えます!



注文番号 **146277** 本体 **1,330円**  
[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

**旬の野菜の栄養事典 最新版**

吉田企世子/監修 エクスナレッジ/刊 25.7×18.2cm 272ページ 初版2016年5月



## おべんとづくりが楽しく 長続きするコツがわかります。

この1冊で、彩りと栄養バランスのよいおべんとが手早くつくれるようになります。幼児から大人まで、年代にあったおべんとづくりのコツや、おかずのヒント300種。



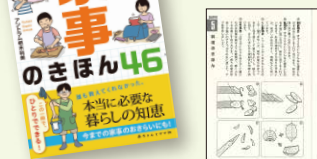
注文番号 **146285** 本体 **1,330円**  
[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

**まとめづくりとフリージングで  
やっぱりお昼はおべんと**

婦人之友社編集部/編 婦人之友社/刊 21×14.8cm 176ページ 初版1991年4月

## 本当に必要な暮らしの知恵

誰も教えてくれなかった、本当に必要な生活の知恵。子どもがきちんと自活できるように、あらゆる基本が詰まった生活指南書。

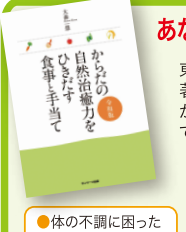


●その名の通り、家事の基本がのっています。私は成人ですが今さら親でも教えてくれなかった知ってたらラッキーと思えるようなことも書いています。購入してよかったと思います。

注文番号 **146293** 本体 **1,140円**  
[定価 1,200円(税別)] (税込 1,254円)

**13歳からの家事のきほん46**

アントラム 榎木利美/著 赤ちゃんとママ社/刊 18.9×12.8cm 160ページ 初版2022年8月



## あなたの免疫力が活性化する!

東洋医学と食事の研究を続けてきた著者が、どの食材がどの症状に効くのか、どう使えばもっとも効きめが期待できるのかを、わかりやすく解説。



注文番号 **146307** 本体 **1,805円**  
[定価 1,900円(税別)] (税込 1,986円)

**からだの自然治癒力を  
ひきだす食事と手当て 令和版**

大森一恵/著 サンマーク出版/刊 21×14.8cm 271ページ 初版2022年9月



## 元気に生きる秘訣は 腸内細菌にあった!

長生きできる! 免疫力が高まる! 筋力・脳力までアップ! 70歳から始めても遅くない、本書では健康長寿のための具体的なかつ効果的な腸活の方法を最新研究に基づき、わかりやすく解説。



注文番号 **146315** 本体 **1,235円**  
[定価 1,300円(税別)] (税込 1,359円)

**70歳からの腸活**

内藤裕二/著 エクスナレッジ/刊 18.8×12.8cm 192ページ 初版2023年10月



## 「似合う、捨てる、揃える」 方法がわかる

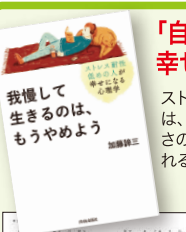
ファッションのプロを育成してきた「服飾学」の第一人者が、時代にもトレンドにも踊らされずに自分の洋服を選ぶ方法をお伝えします。



注文番号 **146323** 本体 **1,615円**  
[定価 1,700円(税別)] (税込 1,777円)

**「センスがいい人」だけが知っていること**

しぎはらひろ子/著 青春出版社/刊 18.8×12.8cm 205ページ 初版2023年10月込]



## 「自分を正しく知ることが 幸せの第一歩

ストレスを感じやすく疲れやすいのは、あなたのせいではない。生きづらさの原因「感情の抑圧」から解放される心の習慣とは。



注文番号 **146331** 本体 **1,501円**  
[定価 1,580円(税別)] (税込 1,651円)

**我慢して生きるのは、もうやめよう**

加藤諒三/著 青春出版社/刊 18.8×12.8cm 254ページ 初版2023年10月

## 歌い継がれてきた定番ソングを、被災地への 応援歌として編成生まれた写真絵本。

写真家の石井麻木さんが震災後に被災地に会いながら、現状を撮り続けています。歌の思いを伝える写真を石井さんに選んでもらい、写真絵本になりました。CDには、カラオケを含めて、3つのバージョンの「空より高く」を収録。手話譜も掲載しています。



注文番号 **146340** 本体 **1,710円**  
[定価 1,800円(税別)] (税込 1,881円)

**CD絵本 空より高く**

新沢としひこ/作詞 中川ひろたか/作曲 クニ河内/編曲 石井麻木/写真 クレヨンハウス/刊 32×22cm 16ページ 初版2013年2月



## お子さんと一緒に植物のふしぎな世界 のぞいてみませんか?

本書では観察に役立つ草花の特徴、遊びもわかりやすく解説しています。著者がつづる草花の子育てにまつわるエッセイも収録。子どもへのまなざしが変わります!



注文番号 **146358** 本体 **1,330円**  
[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

**子どもと楽しむ 草花のひみつ**

稲垣栄洋/著 エクスナレッジ/刊 21×14cm 192ページ 初版2021年5月

## マスク生活で弱った「呼吸筋」の鍛え方

大切なのは「吸う筋肉」と「吐く筋肉」のストレッチ。免疫力を高め、自律神経が整う呼吸筋ストレッチで「良い呼吸」を取り戻す!



注文番号 **146366** 本体 **1,045円**  
[定価 1,100円(税別)] (税込 1,150円)

**長生きしたければ「呼吸筋」を鍛えなさい**

本間生夫/著 青春出版社/刊 17.4×10.8cm 176ページ 初版2022年11月

## 刺繍糸で立体的に編んだ 世界の動物のブローチ&アクセサリ

本書では、世界7つの生物地理区から厳選した、今にも動き出しそうなかわいらしい動物たち約40種の編み方を紹介します。クロスステッチ動物アクセサリの決定版!



注文番号 **146374** 本体 **1,520円**  
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

**かぎ針編みのちいさな動物図鑑**

楚坂有希/著 エクスナレッジ/刊 21×19.2cm 104ページ 初版2021年6月

### 10・11ページ注意事項 (ご利用に際して必ずお読みください。)

- お申し込み● 2月4回のOCR注文書の6ヶ所注文欄に、注文番号と数を記入し、提出してください。  
お電話でのご注文は、コールセンター**0120-577-039**へ  
8:30~21:00(土曜18:00まで) 日曜休業  
お申し込み期間は 2月19日(月)~2月23日(金)
- お届け方法● 生協登録住所に、郵送または宅配便でお届けします。※3月下旬迄にお届けします。  
※登録住所以外へのお届けの場合は、コープサービス・フリーダイヤルまでご連絡ください。  
全国どこでも発送いたします。お孫さん等への「プレゼント」にも最適です。
- お支払い● 2024年4月5日(金)に引き落としさせていただきます。
- 書籍は、梱包開封後の返品はご容赦いただいています。
- 出版社の都合で、廃刊・休刊等によりお届けできない場合はご返金いたします。
- 注文後の取消や変更はできません。
- プレゼント包装はできません。
- 絵本の発送は、販売元または販売会社に委託します。組合員様の個人情報は、商品の発送やご案内の業務のみに使用いたします。

お問い合わせは **なほコープ** コープサービス TEL:0120-445-152  
9:00~17:00(月~金)  
※携帯電話・PHS・課金電話(ピンク電話)及び県外からご利用の場合は右の電話番号をご利用下さい。 TEL:0742-34-0243