

短時間でもっちり美味しい米粉パンが作れます！ 小麦粉アレルギーやヴィーガンの方にもオススメ



米粉のパンはこねる必要がなく発酵も短時間でOKなので、初心者でもふんわりもちもちのパンが作れます。朝昼晩といただいても安心な食事パンからおやつパンまで定番のパンがいろいろ楽しめます。



注文番号 **146242** 本体 **1,520円**
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

シンプルな生地ですいろいろな作れる米粉パン

池田愛美/著 文化出版局/刊 25.7×19cm 72ページ 初版2023年3月

「あと1皿」がすぐできる野菜をいただく76品



薬膳の知見をベースに、食材が持つ力を生かした体にいい副菜をご紹介します。和・洋・中・エスニックの主要に合う副菜を掲載しています。



注文番号 **146251** 本体 **1,425円**
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

からだがよろこぶ副菜 「あと1皿」がすぐできる 野菜をいただく76品

齋藤 菜々子/著 誠文堂新光社/刊 25.7×18.8cm 96ページ 初版2022年12月

●品目が多く簡単にできるものも多いです。主菜のジャンルごとに分かれているため合うものが探しやすい。野菜を毎日食べるヒントになりそうです。

読者の声

子どものための簡単&おいしい薬膳レシピ集

食でからだを整えてあげれば、病気も少なく、穏やかに育れもラクに！季節ごとのからだを整える食材を使った料理のほか、「朝ごはん」「離乳食」「おかあさんを癒すごはん」など、お墨付きのレシピが満載。



注文番号 **146269** 本体 **1,710円**
[定価 1,800円(税別)] (税込 1,881円)

おまかせの薬膳ごはん

山田奈美/著 クレヨンハウス/刊 26×19cm 112ページ 初版2017年8月

病院・医師選びの虎の巻 名医が見つかる決定版！



「突然の入院」「なんだか調子が悪い」…いざという時の病院の選び方&探し方を医療業界に精通したコーディネーターが紹介。

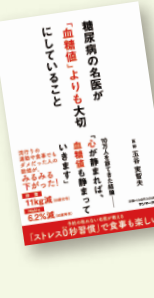


注文番号 **146277** 本体 **1,330円**
[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

ネット時代のやっつけられない病院・医師選び

五十嵐淳哉/著 大城堅一/監修 青春出版社/刊 18.8×12.8cm 194ページ 初版2022年12月

「心を整える」新しい糖尿病の入門書！



予約の取れない糖尿病の名医が、「血糖値を下げる」ために大切にしていたカウンセリング内容を初めて書籍化！



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

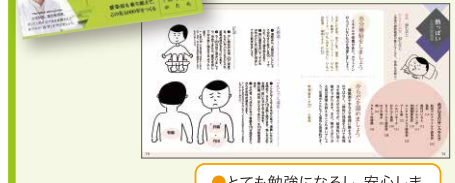
糖尿病の名医が「血糖値」よりも大切にしていること

玉谷実智夫/著 サンマーク出版/刊 17.5×11.5cm 231ページ 初版2022年12月

あかちゃんからのかぞくの医学



病気の対処法や、病院に行くほどではない「不調」と「病気」の見極め、そして「不調」のホームケアをどうすれば？そんな親御さんたちの悩みに、どんと応える1冊です。



注文番号 **146293** 本体 **2,565円**
[定価 2,700円(税別)] (税込 2,822円)

あかちゃんからのかぞくの医学

本間真二郎/著 クレヨンハウス/刊 20×20cm 204ページ 初版2021年1月

●とても勉強になるし、安心します。我が家のお守りにします！

読者の声

赤ちゃんのしぐさBOOK



不思議？おもしろい！赤ちゃんのしぐさ。成長とともに変化する赤ちゃんのしぐさの秘密。最新赤ちゃん学でわかった、赤ちゃんからママとパパへのメッセージ。



注文番号 **146307** 本体 **1,235円**
[定価 1,300円(税別)] (税込 1,359円)

動きでよみとく 赤ちゃんのしぐさBOOK

小西行郎、小西薫/著 赤ちゃんとママ社/刊 16×16cm 216ページ 初版2023年2月

「暮らし系」YouTuber、「OKUDAIRA BASE」によるライフスタイルエッセイ自分らしい生き方を求める方におすすめの一冊

居心地の良い家暮らしの参考になります。料理や生活を楽しむコツが満載でマネしたいです。季節や自然を満喫していて、読んでいて癒されます。



注文番号 **146315** 本体 **1,330円**
[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

OKUDAIRA BASE 春夏秋冬の暮らし方

奥平真司/著 誠文堂新光社/刊 21×14.8cm 128ページ 初版2022年9月

故人を想うひとに贈る、愛蔵版詩画集

長田弘の「絆」の詩篇に、クリムの樹木と花々。人生のなかでときに訪れる悲しみに、静かにそっと寄り添う、とてもやさしくあたたかい詩画集です。



注文番号 **146323** 本体 **2,660円**
[定価 2,800円(税別)] (税込 2,926円)

詩ふたつ

長田弘/詩 グスタフ・クリムト/画 クレヨンハウス/刊 25×20cm 48ページ 初版2010年5月

●美しい装丁入りで、贈り物にも。

読者の声

養老先生流「人生」と「死」への向き合い方

養老孟司氏が「老い」と「病気」の違いについて改めて考え、愛猫「まる」の死を経て感じた「身近な存在の死」との向き合い方、医師の目線から見た、現在の医療システムのいびつな仕組みなどについて、教え子である東大病院の医師・中川恵一氏と語り合います。



注文番号 **146331** 本体 **1,330円**
[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

養老先生、病院へ行く

養老孟司、中川恵一/著 エクスナレッジ/刊 18.8×12.8cm 192ページ 初版2021年4月

●「老いを穏やかに受け入れる」こと「この一瞬を懸命に生きる」ことの大切さを学びました。

読者の声

“ラクしてきちんと”暮らし、家事の小さなアイデア

仕事と育児を両立させながらも、1日1日をていねいに暮らす著者の「暮らしの哲学」があふれた一冊。ずっとそばに置きたくなる、時間と家事に追われないアイデア集です。



注文番号 **146340** 本体 **1,330円**
[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

家事が好きになる暮らしの工夫

中山あいこ/著 エクスナレッジ/刊 21×14.8cm 127ページ 初版2017年9月

●素材を活かした調理法がお気に入り！ちょっと、疲れてしまった時、この本を開くと元気をもらえます。

読者の声

クスッと笑える日常や騒動は、親子でたのしめる！ 5年間の育児記録です。



著者にしむらあつこさんの息子さん・ホットちゃんの、生後9ヶ月からおよそ5年間にわたる育児の記録です。忙しく過ぎていく育児の日々も、おなじ日はないんだなと著者が語る通り、毎日が大切でいとおいのだと思える内容に、共感できるひと多いはず。



注文番号 **146358** 本体 **1,235円**
[定価 1,300円(税別)] (税込 1,359円)

わがやのホットちゃん

にしむらあつこ/作・絵 クレヨンハウス/刊 18×18cm 136ページ 初版2011年5月

【月刊クーヨン】で連載中から好評だった「わがやのホットちゃん」を書籍化しました！

自分のからだとの「つきあい方」を知って、自分らしい生き方を！



美しさ、からだと病気、妊娠・不妊・出産、更年期……からだのこのこと。思春期の少女たちからあらゆる年代の女性たちに、自分らしい生き方を実現するために届けたい1冊です。



注文番号 **146366** 本体 **1,140円**
[定価 1,200円(税別)] (税込 1,254円)

からだを感じよう 自分をもっと好きになるために

丸本百合子/著 クレヨンハウス/刊 19×12.5cm 253ページ 初版2002年8月

●日本図書館協会選定図書

絵本感覚で読める、プラスチックフリーの入門書！



プラスチックを使いすぎると、自然やわたしたちの暮らしにどんな悪影響が……？身近にいる危険な「プラスチックモンスター」の特徴を、たかさんの写真とイラストで、わかりやすく伝えています。たのしみながら、暮らしの中のプラスチックを減らせます！



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

プラスチックモンスターをやっつけよう！君が地球のためにできること

高田秀重/監修 クリハラタカシ/絵 クレヨンハウス編集部/編 クレヨンハウス/刊 22×18cm 96ページ 初版2020年3月

●第68回産経児童出版文化賞 JR賞受賞
●厚生労働省推薦
「社会保障審議会推薦児童福祉文化財」

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● 7月1回のOCR注文書の6ケタ注文欄に、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 6月26日(月)~6月30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。※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● 7月4回の請求明細書に金額が記載され、共同購入利用代金と一緒に引き落としになります。
- 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 **ならこーフ** 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