

主婦の友社の  
注目の最新刊&話題の  
書籍をお届けします。

株式会社主婦の友社  
http://shufunotomo.hondana.jp/

ぽっこり  
下腹が 4ヶ月で  
-7.3cm

ぽっこり下腹の原因は、**股関節の硬さ** だった!

みるみるやせて不調が整う

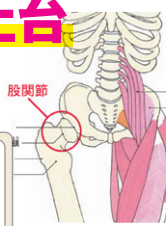
スボラOK! 寝たままできる!

## 『寝たままペタ腹! 股関節ほぐし』

座る時間の多い現代人は股関節が屈曲して硬くなり、腰が後傾して頭が前に出た「ねこ背」になりがちです。怠け過ぎの筋肉と使い過ぎの筋肉ができてしまい、ぽっこり下腹やタレ尻の原因に。本書では1日1分実践するだけで、瘦せて心が整って不調知らずの体が手に入るメソッドを公開します。

### 股関節は 体の土台

あらゆる筋肉とつながり、あらゆる脚の動作に関わっている



### 股関節が固く 不調になる原因3つ

- 筋肉に負担がかかり過ぎたり怠け過ぎによる不調や痛み
- 神経系にかかり、痛みやしびれのスイッチが入る
- 血液やリンパ液の巡りが悪くなる

### 股関節は やせる体づくりの要

股関節をほぐして体の偏りをなくすと代謝がアップしてやせやすい体に

### 基本の3つの 股関節ほぐし体操



寝たままペタ腹! 股関節ほぐし  
Naoko 著  
●1540円 ●A5判 ●112P  
●2022年7月刊

Naoko 骨盤矯正 パーツナルトレーナー



整体トレーニングサロン 麻ナオコボディワークス代表、整体師。20代より肥満、肩こり、腰痛などの不調に悩まされ、ボディメンテナンスに興味を持つ。出産を機に体づくりの勉強を開始し、ヨガ、解剖学などあらゆる知識と実績を組み合わせた独自のメソッドを開発。自身も14kgの減量に成功。不調知らずの体を手に入れる。現在は育児をしながら1万2000人以上の女性にボディメイクやメンタルケアを行う。近著「おしり筋伸ばし」が話題に。



## 平野レミの オールスターレシピ

家族が仲良しなのは、ごはんのおかげ!

笑いがたえない食卓は、家族にとって幸せいっぱい。和田家の食卓はまさに理想そのもの。そんな家族を繋いだのは、レミさんのごはんでした。ラクで楽しく無駄がなく、美味しいと箸が止まらないレシピ。平野レミのサービス精神がふんだんに詰まった1冊が完成!

「おいしいごはんを作れば、家族が集まる。友だちも集まる。そうすればみんな笑顔になって、幸せも増えるでしょ。私は「ヒロシッパ」を大切にしてきました。いずれ離れ離れで暮らしても舌(ヒロ)が繋がっていたら、ちゃんと帰ってきてくれるからね」

世界の料理平野レミ流!



カツオに豚薄切り肉を巻いて衣をつけて揚げたもの。平生くらいが美味しい&時短でGOOD!



ネバネバはオクラ、トントンは豚のしゃぶしゃぶ。



平野レミ

料理愛好家・シャンソン歌手・テレビ・雑誌などを通じて数々のアイデア料理を発信。「新版平野レミの作って幸せ。食べて幸せ」『野菜の恩返し』(ともに主婦の友社)、『家族の味』『おいしい子育て』(ともにポプラ社)など著書は50冊以上。  
https://www.remy.jp

平野レミの オールスターレシピ



定価は10%税込表記です。発売前の情報につき、表紙・発売日・タイトル・価格・体裁は変更となる場合があります。ご了承ください。

主婦の友社の出版物のPR窓口は(株)C-パブリッシングサービスが担当しています。

「詳しい内容が知りたい」「表紙データが欲しい」「著者について知りたい」等、お気軽にお問い合わせください。

株式会社C-パブリッシングサービス 広報宣伝部(主婦の友社 担当まで)  
TEL:03-5403-4320 pr@c-pub.co.jp

8&9月のPICK UP!



からだ思いの  
グルメ調味料  
選び方・使い方

岩城紀子 著

からだ思いのグルメセレクトショップ「グランドフードホール(通称グラホ)」「(芦屋・六本木)の岩城紀子代表が厳選した「育ちのいい」調味料56品を紹介。安価な調味料が数多く出回る中、これら的高めに感じる「育ちのいい」調味料がどのように作られ、なぜ体にいいのか、その秘密がわかります。おすすめレシピも!

●1900円 ●A5変型 ●192P

8/1  
発売



一生、歩ける体は  
70歳からの  
食べ方で決まる

栗原毅 著

一気に衰えるか、いつまでもイキイキといられるのか、人生の分かれ道は70代からの「食べ方」にあった! テレビで人気の71歳の現役医師が、長年の診療経験と自らの体験を踏まえた、積極的に食べるべきもの・減らすべきもの・栄養素・量など、見直すべき食べ方のポイントを全て紹介します。

●1650円 ●四六判 ●192P

9/1  
発売



くるっとだーれ?

かしわらあきお 著

牛の絵をくるっと逆さまにすると、なんとペンギンに変身! こどものアート思考を育む、斬新なだまし絵の絵本が誕生。絵を逆さまに見てみることは、子どもの創造力を育む最初の一步としておすすめ。アートの扉を開ける初めての絵本として最適な1冊です。

●1210円 ●B5変型 ●32P

8/12  
発売



はしゃぎすぎたら  
やってみて!

オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ 文・絵  
垣内磯子 訳

シリーズ累計20万部超え! フランスの乳幼児セラピストが考案。子ども自身で感情をコントロールできる呼吸メソッドを教える絵本シリーズから「やんちゃすぎる子」向けの新刊が登場。元気いっぱいの子のエネルギーは、上手に使うことで素敵なパワーに変わります。対象年齢は3才から。

●1078円 ●B5変型 ●32P

9/1  
発売



タオルで楽々!  
カラダほぐれる!  
健康PARTY体操

村山敏夫 著

長引くコロナ禍で体の不調に悩む人が急増する中、スポーツ科学の第一人者である新潟大学の村山敏夫先生が、タオルを使った新しい健康体操を発売。日本で初めて、筋肉図を使って生まれた全17種類のプログラムは、筋肉を正しく動かしながら不調を解消し、若々しさも取り戻してくれます。

●1540円 ●A5判 ●128P

8/17  
発売



A5版 マンガでわかる  
ココロの不調回復  
食べてうつぬけ

奥平智之 著 いしいまき 絵

2017年秋に初版後、現在15刷、累計8万5500部の大ヒット本を、2022年バージョンにブラッシュアップして新発売。最近の研究や症例に合わせて糖質に対する考え方を直し、血液検査の見方や目安の数値も最新に。四六版から、A5サイズに大きくなって、細かい情報もぐんと見やすくなりました。

●1540円 ●A5判 ●208P

9/20  
発売



私らしく、  
働くということ

主婦の友社 編

働き方は暮らし方。組織に属してもフリーでも、めざしたいのは自分軸のある働き方です。そこで、自分らしく暮らしつつ、ひとりで家計を支える40~60代の女性に、仕事について聞きました。人気ブロガー&インスタグラマー、イラストレーター、書店や花屋の店主など、14名の実例が登場。

●1540円 ●A5判 ●128P

8/25  
発売



大人のクッキーと  
焼き菓子

石橋かおり 著

スイーツ本のカリスマ・石橋かおりが、カヌレ、フロランタン、メレンゲ、レモンケーキ、固いプリンなど人気&定番のクッキーと焼き菓子48種を紹介する本。甘みはきび砂糖などを使い、体によい食材をプラス。作りやすく失敗しないレシピにクッキー箱などのプレゼントアイデアも掲載。

●1540円 ●B5判 ●112P

9/24  
発売

定価は10%税込表記です。発売前の情報につき、表紙・発売日・タイトル・価格・体裁は変更となる場合があります。ご了承ください。

主婦の友社の出版物のPR窓口は(株)C-パブリッシングサービスが担当しています。

「詳しい内容が知りたい」「表紙データが欲しい」「著者について知りたい」等、お気軽にお問い合わせください。

株式会社C-パブリッシングサービス 広報宣伝部(主婦の友社 担当まで)  
TEL:03-5403-4320 pr@c-pub.co.jp



※画像はイメージです。

**男尊社会を生きていく 昇進不安な女子たちへ** 9/28 発売

下河辺 さよこ 著

日本企業でも女性管理職を増やそうという動きが盛んになってきました。でも、そんなお上の方針とは裏腹に、女性たちはとまどいを感じています。仕事は好き、がんばりたい、でも昇進は……、というホンネに日本テレビ系「それって実際、どうなの課」で話題の「できる女」が寄り添います。

●1650円 ●四六判 ●192P



※画像はイメージです。

**おいしい甘酒図鑑** 9/30 発売

藤井 寛 著

北海道から沖縄まで全国のおいしい甘酒160商品を厳選した、日本で初めての「甘酒ガイドブック」。東京農業大・同大学院で発酵と醸造を学び、700商品以上を飲み、甘酒の魅力を広めてきた甘酒探求家の著者による、製造から歴史や文化まで甘酒のすべてを網羅した1冊です。

●1650円 ●A5判 ●272P



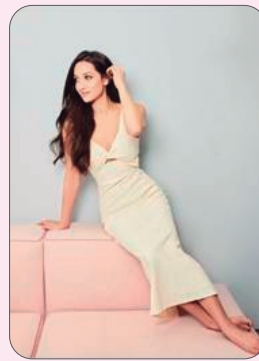
※画像はイメージです。

**小学生が夢中になる こくごの教養 マンガ** 9/29 発売

中村 健一 監修

日本語を学ぶ教科「こくご」。母語だからこそ、子ども自身が語彙力や国語力不足を自覚するのは難しい。小学生のうちに身につけておきたいことわざや慣用句などの言葉、文法、作文など、国語の教養をマンガで楽しく身につけられます。日本語の持つ不思議さや面白さに気づけるきっかけになる1冊です。

●1760円 ●A5変型 ●304P



※画像はイメージです。

**「マニフェスト」 ~自己肯定感を上げる 7つのステップ~** 9/30 発売

ロキシー・ナフーシ 著 リベル 訳

世界で注目される自己肯定感メソッドの日本語版が登場。イギリスで2022年1月刊行され、UK Amazonのベストセラーチャートの3位にランクイン。本著では、潜在意識や自尊心など、心理学的な側面に焦点を当てて、自己肯定感を上げるための7ステップを紹介します。

●1650円 ●四六判 ●224P

**物価上昇! 家計を救う!**

**お得に買った肉 & 野菜を、無駄なく食べきる方法** を教えます!

節約できる! おいしさまみれの肉のベストおかず306  
主婦の友社編 ●1496円 ●2022年7月刊 ●B5変型 ●192P

ほぼ10分で完成! 野菜たっぷり スピードおかず353  
主婦の友社編 ●1496円 ●2022年7月刊 ●B5変型 ●192P

**肉** お得な「メガパック」を飽きずに食べきる!

スーパーで圧倒的なお得オーラを放つ「メガパック」。買ったものの量が多すぎて余らせてしまうことも。そんなお悩みを一気に解決する方法を伝授します。

**すぐ食べない分は、賢く冷凍!**  
新鮮なうちに水気を拭き取って厚みを均等にしてから保存袋で小分けにして冷凍する。解凍は「自然解凍」がベスト。レンジを使う場合は、加熱しすぎないように時間を短めに設定。

お肉を代えたら違ったおいしさ!  
作りおきおかずの定番

**鶏むね** 鶏肉じゃが  
**鶏ハム**

これぞ王道! ×もやしでコスバ最高レシピ!  
**豚キムチ** **豚こまのもやし炒め**

×豆腐でタンパク質増量!  
**豚こまの肉豆腐**

**野菜** まとめ買いしても腐らせずに食べきる!

まるごと1個や旬の野菜など、安いからと買ったものの、しなびてしまったり腐らせたりして無駄になることも。適切な保存法と野菜をたくさん食べられるレシピで、フードロスゼロに。

塩もみすればメインディッシュに!  
意外なおいしさ! 加熱すれば主菜に!  
ビールのおつまみに!

**きゅうり** きゅうりと豚しゃぶのサラダ  
**きゅうりの肉巻き**  
**たたききゅうりのピリ辛漬け**

たっぷり食べられる! 大根を300g消化!  
お酒のアテに最高!

**肉巻き ガリパタソテー** **大根と豚バラのエスニック炒め** **大根のペロンチーノ**

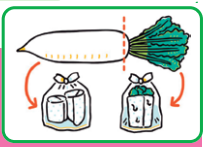
**大根**  
買ってすぐの適切な処理でくっつき長持ち! 葉から水分が蒸発してしまうので、葉と本体を分けて保存する。

定価は10%税込表記です。発売前の情報につき、表紙・発売日・タイトル・価格・体裁は変更となる場合があります。ご了承ください。

主婦の友社の出版物のPR窓口は(株)C-パブリッシングサービスが担当しています。

「詳しい内容が知りたい」「表紙データが欲しい」「著者について知りたい」等、お気軽にお問い合わせください。

株式会社C-パブリッシングサービス 広報宣伝部  
TEL:03-5403-4320 pr@c-pub.co.jp (主婦の友社担当まで)



世界の現状、かつての日本の夏について話し合おう

# 今、読みたい「平和」を考える絵本

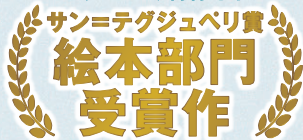
終わりの見えないロシアによるウクライナ侵攻。1945年8月に終結した第2次世界大戦。この夏は改めて戦争と平和について考えたいもの。子どもだけでなく大人も楽しみ、「本の力」「言葉の力」の偉大さを実感できる作品は、夏休みの読書感想文にもぴったりです。



バードウォッチングと読書が大好きなそらいろ男爵。戦争が始まると、お手製の青い飛行機を迷彩色に塗り替え、戦いに参加せざるを得なくなります。砲弾の代わりに探した男爵が手にとったのは、ぶ厚い12巻の百科事典。その威力は絶大。なんと敵の部隊から一つの橋を守ったのです。

そらいろ男爵 ジル・ボム 文  
ティエリー・デデュア 絵  
中島さおり 訳  
●1430円 ●40P ●2015年7月刊

第1次世界大戦開戦から100年目の2014年にフランスで刊行され



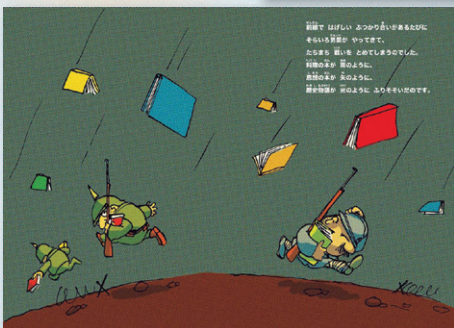
※サンテグジュペリ賞は1967年に創設された文学賞。アンドレ・ジイド・サンテグジュペリの作品の価値を担う若者を対象とした文学作品に授賞を与えられる。



将軍が攻撃停止命令を出した  
そのきっかけは  
ロシアの名作『戦争と平和』



投下された『戦争と平和』を夜とおし読んだ将軍の目は真っ赤になっていました



それでも、戦争は続きます。旅行記や料理書、哲学書、天文書に歴史小説……男爵は大好きな『本』をどんどん投下します。すると本を拾った将軍や兵士たちは、本に夢中になって、戦いへの意欲がなくなり……。やがて本も尽きると、男爵は最後に『あるもの』を投下するのです。

さよならするその日まで、自分らしく生きる

## 「在宅医療」に取り組む医師と患者と家族の姿を描いたマンガ

愛媛出版文化賞奨励賞受賞

大切な人や自分自身にも、いずれ訪れる最期のとき。「命を終えるその日まで、住み慣れた自宅で、自分らしく生きる」という選択が「在宅医療」です。すべて実話のマンガから「在宅医療」について考えてみませんか？

第2弾 発売

たんぽぽ先生が考える「在宅医療」とは？

- 「住み慣れた自宅で過ごしたい」という患者さんの思いをかなえる1つの選択肢
- 100人いれば100通りの療養がある
- 患者さんを支え、寄り添う医療



永井康徳  
ナカイヤスノリ  
(たんぽぽ先生)

医療法人ゆうの森理事長/たんぽぽクリニック医師。2000年に愛媛県松山市で在宅医療専門クリニックを開業。理念・システム・人材において、高いレベルを維持することで在宅医療の質の向上を目指してきた。書籍の出版や専門職向けの研修会など、在宅医療の普及にも取り組んでいる。

※著者取材はご相談ください。  
ゆうの森公式サイト  
<https://www.tampoopo-clinic.com/>

第1弾も好評発売中!  
「さいごは、おうちで」  
永井康徳 著  
ミユースワーク ●A5判  
(ねごまき)マガ ●160P  
●1485円

オールカラー  
「おうちで帰ろう」  
永井康徳 著  
ミユースワーク ●A5判  
(ねごまき)マガ ●160P  
●1485円

自分の好きなものを忘れていた 40代のワタルさん

余命1ヶ月を宣告されて誰にも会わずベッドにいただけだったが、在宅介護チームのサポートで好きな山の画像を観てからは、楽しみができて笑顔がみられるように。



半年間、絶飲食だった 103歳のタミさん

医師の判断で飲食を禁じられていたタミさんは、本当は食べることが大好きな人でした。ゆうの森に転院して点滴を外すと少しずつ食べ始め笑顔に。最期まで食事をして天寿を全うしました。



定価は10%税込表記です。

主婦の友社の出版物のPR窓口は(株)C-パブリッシングサービスが担当しています。

「詳しい内容が知りたい」「表紙データが欲しい」「著者について知りたい」等、お気軽にお問い合わせください。

株式会社C-パブリッシングサービス 広報宣伝部(主婦の友社) 担当まで  
TEL:03-5403-4320 pr@c-pub.co.jp