

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
https://books.shufunotomo.co.jp/



上野動物園・香香⇒2~3月に返還 アドベンチャーワールド・永明、桜浜、桃浜⇒2月に返還

帰っても、みんなの寝顔、 忘れないよ!

ねパンダ
主婦の友社 編
●1320円
●AB変型
●64P
●2022年12月刊

上野動物園のシャンシャン(香香)、アドベンチャーワールドの永明、桜浜、桃浜の中国返還まであと数ヶ月。可愛い姿を見られる時期も限られ、ますます熱を帯びているパンダ界隈。そんな彼らのキュートな寝顔にフォーカスした1冊に注目!

上野動物園
シャンシャン
香香

これからも
ゆっくり寝てね!

Q.パンダは
1日どのくらい寝るの?
一日の半分以上を眠って
過ごします。

Q.パンダは
冬眠しないの?
パンダはクマの仲間ですが、
冬眠はしません。



Q.パンダは
いびきをかくの?
赤ちゃんパンダはお腹が
いっぱいになると「ぐー」と
いびきをかくことがあります。



今注目の! 自己肯定感 自己効力感 自分で考える力が育つ!

アクティブリスニング (傾聴) とは?

アクティブリスニングで
かなえる最高の子育て
島村華子 著
●1540円 ●四六判
●176P
2/2 発売

子どもの話をちゃんと聴いていますか? 普段から大人が子どもの言葉に耳を傾けることで、驚くほど関係がよくなって子どもの成長にもつながります。14万部超! 自分でできる子育て「ほめ方 叱り方」の著者による初のアクティブリスニングの指南書です。

【残念なリスナー(聴き手)の態度】

- ❑ 決めつけリスナー: あなたのことはわかると決めつけて、勝手に意見して解決しようとする。
- ❑ 却下系リスナー: 会話が「対話」でなく、「指示」や「命令」になっている。
- ❑ お説教系リスナー: 相手の評価が決まってる、批判してすぐに説教する。
- ❑ 勝手にアドバイザー: 求められていないのにアドバイスする。
- ❑ おおげさリスナー: 天才! すごい! とリアクションがオーバーすぎて温度感がスレてる。
- ❑ 乗っ取りリスナー: すぐに自分の話にすり替えて、結局自分の話をしたいだけ。
- ❑ おざなりリスナー: 興味を持ったふりをしてるが、まともに話を聴いていない。
- ❑ 教えたがりリスナー: 常に教授モードで、いろんな知識をついでに教えたがる。

【アクティブリスニングとは】

- ❑ 大人は一旦自分のニーズを置いて子どものニーズに寄り添う
- ❑ 子どもの表現に敬意を持って、その考えを分かち合う
- ❑ 大人が先回りしてアドバイスせず、子どもが経験を積んで考える力を身につける

●声のトーン
●アイコンタクト
●顔の表情
●うなずき
●へそ向け

子どもは話を聴いて欲しいけど、大人は子どもの話を聴いていない

大人が一方的な常識や価値観を押しつけて話を聴かず、子どもが発する様々な言葉を奪っています。大人にアクティブリスニングで話を聴いてもらうと、子どもは無条件の愛情で受け入れられていると感じて自分の意見、価値観、感情を自由に表現できるようになります。

島村華子 著
モンテッソーリ教育とレジジョ・エミリア教育研究者。上智大学卒業後、カナダに渡りモンテッソーリ国際協会の教員資格免許を取得。現地のモンテッソーリ幼稚園での教員生活を経て、英国オックスフォード大学にて児童発達学博士課程修了。現在はカナダの大学にて幼児教育の教員養成にかかわる。

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。

1&2月のPICK UP!



60代からの
小さくて
自由な暮らし

1/24
発売

主婦の友社 編

60代からは小さくても自由に暮らしたい。生き生きと過ごす女性たちに、住まい、家計、食、おしゃれなど生活のコツを聞きました。「桃花源」主宰の伊藤千桃さんや、一月5万円生活の紫苑さんなど、なんでもない日常に喜びを見出す姿が、これからの生き方に悩む女性の道しるべになります。

●1430円 ●A4判 ●100P



148cmディレクターと学ぶ
小柄が輝く
おしゃれの魔法

2/2
発売

田中絢子 著

インスタフォロワー24万人、150cm前後の小柄女子に圧倒的支持を受ける小柄ブランド「COHINA」のディレクターが、「小柄だからこそ可愛い」ポジティブおしゃれのコツを教える今までにない本。まず得意アイテムをみつけ、苦手アイテムを攻略。小物やヘアメイクも味方に。ファン1000人も書籍製作に参加。

●1540円 ●A5判 ●176P



女医が教える
潤うからだづくり

1/26
発売

二宮典子 著

更年期前後にホルモンバランスが乱れてくると、かゆみ、におい、尿もれ、ゆるみ、痛みといったデリケートゾーンのトラブルを抱えるようになる女性は少なくありません。そんな他人には相談しづらい悩みに、さまざまな診療・治療してきた著者(女医)が、やさしくわかりやすくお答えします。

●1540円 ●A5判 ●128P



エハラ家チャンネル
公式BOOK
今日みんな元気です

2/2
発売

エハラマサヒロ 著

YouTube、TVで人気のエハラ家公式ブック! 5人きょうだいの賑やかで楽しい毎日とエハラ家の食卓から節約法、家族イベントや受験勉強、そして知られざるエハラさんヒストリーやパパとママの出会いまで、奥深いコンテンツを一挙にまとめました! エハラさん作マンガも多数収録!

●1650円 ●A5判 ●144P



禁断の爆速ごはん
ここまでやっちゃう
100レシピ

1/30
発売

およね 著

著者はせっかちママ・およねさん。料理好きだけど、毎日の晩ごはんに手間ひまはかけられない! 家族に1分1秒でも早く食事を出そうと開発した、「紙ワザ」「皿だけ」「ポリ袋しぼり」などの必殺技を駆使した爆速レシピを紹介。InstagramやTikTokでは紹介できない詳しいプロセスつき。

●1595円 ●A5判 ●176P



モンテッソーリ
はじめのいっぽ
ならんだ

2/16
発売

市原淳 絵 藤崎達宏 監修

藤井聡太氏やGAFAMの創業者など著名人が幼少期に受けた教育として再注目されているモンテッソーリ教育。その「初めの一歩」となる「あかちゃんのためのモンテッソーリ絵本」が誕生。大ヒット作「もいもい」の絵を手掛けた市原淳氏初のゆびにんぎょう絵本です。

●1540円 ●A5変型 ●14P



「悩む」を時短する!
東大式
感情コントロール術

1/30
発売

東大カルペ・ディエム 著 西岡吉誠 監修

些細なことでもイライラする、やる気が出ない、同じことを引きずってしまう……。負の感情に振り回されているみなさんのために、現役東大生集団「東大カルペ・ディエム」が徹底調査。著書累計70万部の西岡吉誠を監修に迎え、悩むを科学で解決する東大式メソッドを伝授します!

●1540円 ●四六判 ●256P



そんなわけで
都道府県
できちゃいました! 図鑑

2/20
発売

粟生こずえ文 なかさこかずひこ 絵 伊藤賢一 監修

都道府県の名前の由来や成り立ちを愉快なイラストとともに解説。特産品の紹介や基本データのほか、知っておきたい豆知識も満載。さらに、その土地ゆかりの偉人も紹介しています。1冊読めば、都道府県の成り立ち博士になれちゃいます! 国旗、スポーツに続くシリーズ第三弾。

●1320円 ●四六判 ●176P

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

● ● ● **まだまだあります!! 1&2月の新刊情報** ● ● ●



**マンガでわかる
中学生の成績アップ
勉強法** 2/24
発売

道山ケイ 著 temoko マンガ
マンガで中学生の成績アップの方法がわかる!
今の成績がイマイチでも、やる気ゼロでも、オール
4がとれる子が続出のプログラム!
●1540円 ●A5判 ●192P

※画像はイメージです。



**米粉があれば!
パンもおやつも
おかずも極上** 2/27
発売

沼津りえ 著
米粉でつくったグルテンフリーのパン、おやつ、お
かずのどっておきレシピ集。この一冊で毎日のメ
ニューをカバーできます。
●1650円 ●B5判 ●128P

※画像はイメージです。



**バナナの
すごい健康長寿力** 2/24
発売

松生恒夫 著
安価で手軽で続けやすい人気のバナナ健康法。
最新研究でわかったそのすごい健康長寿力を場
活で人気の医師が徹底的に解説します。
●1100円 ●A4判 ●84P



**毎日
朝ラク10分弁当** 2/27
発売

牛尾理恵 著
毎日のお弁当作りをがんばる人を救う。味・栄養
バランスOKなお弁当が朝10分のできる、大人気
料理家の答えがここに!
●1529円 ●B5判 ●144P



**食べたい作りたい現地味
もっと!おうち韓食** 2/27
発売

重信初江 著
人気の韓国レシピ本がさらにパワーアップして
帰ってきた!自宅で作れる韓食(ハンシク)=韓国
料理に加え、現地グルメガイドも必見。
●1595円 ●B20取 ●112P

※画像はイメージです。



**1キロもやせていないのに
小顔になれる!
骨マッサージ** 2/27
発売

角森脩平 著
初回17万6000円なのに予約がとれない小顔サ
ロンの院長が直伝!1キロもやせることなく小顔
になれるセルフ骨マッサージ
●1650円 ●A5判 ●128P

※画像はイメージです。



オージープランツ 2/27
発売

石川久美子 著
いま注目の植物「オージープランツ」。育てやす
い種を中心に、植え方や栽培のポイント、クラフト
の作り方などとてもいねいに紹介します。
●1760円 ●B5変型 ●112P

※画像はイメージです。



10秒たるみ消し 2/27
発売

鳴海えな 著
劣化はチャンス。シワ、たるみ、もたつき、下垂。
40代以降のオトナ顔こそ、理想通りに“成形”でき
る。自力で顔が変わる衝撃と喜びをあなたに!
●1540円 ●A5判 ●128P

※画像はイメージです。



**頑張らない
ハーブごはん** 2/27
発売

小早川愛 著
ハーブコンシェルジュの小早川愛さんが提案する
簡単&手軽なハーブ料理のレシピ。普段の食卓
でハーブを使う敷居をぐっと下げてください。
●1650円 ●AB変型 ●112P

※画像はイメージです。



**50歳から老けない人が
やっている20の習慣** 2/27
発売

武内博朗 著
太った、血圧や血糖値が上がった、物忘れが増え
た……その原因、実は「口」にあり!? 50歳からや
るべき新・健康習慣がわかります。
●1650円 ●四六判 ●192P

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。

「詳しい内容を知りたい」「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

BEFORE **38歳**

☑ほうれい線 ☑フェイスラインのたるみ ☑顔の左右差

「筋膜リフト」の

驚きの効果

一生、進化する
筋膜リフト美顔
佐藤由美子 著

●1760円
●A5判
●112P
●2022年12月刊

オンラインレッスンだけで変わった！
諦めなくてよかった！

一生、進化する

筋膜リフト美顔

子育てと介護に追われて老けていく自分に自信を失っていた30代から、セルフケアだけで見違えるように若返って気持ちまで前向きになれたという、現在53歳の佐藤由美子さん。自身が開発した誰もが自分の顔を好きになれる「筋膜リフト」メソッドを紹介します。

老けて見えるのは、筋膜のヨレが原因

筋膜は筋肉や内臓など組織を覆っている薄い膜で、コラーゲン繊維とエラスチン繊維が織りなす1枚布のようなもの。年齢とともに水分や繊維が減る、顔の左右差などから筋膜の偏りやヨレが生まれる。

▼ヨレている状態 シワシワ
表情筋 頬脂肪体 筋膜 皮膚

▼張っている状態 ピン!!
表情筋 頬脂肪体 筋膜 皮膚

美容家、顔筋リフト・セルフケアトレーナー、1969年生まれ。40歳を前にしてストレスから不眠を経験し、体や心をひとのえる勉強を始める。大手フィットネススタジオのインストラクターを経て2020年に独立。今38000人を指導。自身で開発したメソッドは実践すれば確実に結果が出るという評判。

ベーシックとプレミアムのケア2本立てで改善

やり方はこちら▼

ベーシックセルフケアで固くなった筋膜をほぐしてめぐりを良くする

やり方はこちら▼

プレミアムケアで気になる箇所を整える

縦に伸びていた顔が小さくなった

BEFORE → AFTER

顔の左右差が改善

BEFORE → AFTER

あごが小さくなってシャープに

BEFORE → AFTER

強い味方！

値上げラッシュの

「鶏むね」おかず

笠原将弘が激推しする

和食屋がこっそり教える
ずるいほど旨い
鶏むねおかず

笠原将弘 著
●1496円 ●B5判
●96P ●2022年11月刊

発売後たちまち重版

66 鶏むねばかりをレシピ収録!

和食屋が教えるずるいほど旨い鶏むねおかず

笠原将弘

予約の取れない人気店「賛否両論」の店主・笠原さんが今もっとも注目しているのが、鶏むね肉。バサつくイメージがありますが、ポイントを押さえて料理すれば極上の一皿に変身。家計にやさしい鶏むね料理をマスターして、値上げラッシュを乗り切ろう！

鶏むね肉が使えるワケ

- ☑低カロリー高タンパク
- ☑家計にやさしい
- ☑料理のバリエーションが豊富

鶏むねのおさえておくべきポイント

- ☑きれいなピンク色でぶっくりハリのあるものを選ぶ
- ☑実は「もも」よりも「むね」の方が旨み強い
- ☑足がはやいので表面の水分をふき取ると◎
- ☑繊維の向きを確認して3つに切り分ける
- ☑繊維を断つとやわらかくなる
- ☑鮮度を保って冷凍する

焼く

しっとり照り焼きチキン

揚げる

チキンカツ粒マスタードソース

いためる

チンジャオチキン

煮る

鶏じゃが

あえる

豆苗、みょうが、梅こぶあえ

調理法に合わせて切り方を変えればバリエーション豊富に作れる!