

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

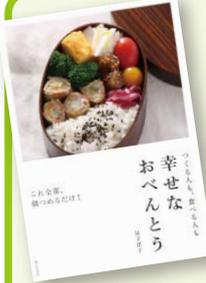
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

シンプルな生地でいろいろ作れる米粉パン

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

「おかずがマンネリ」「もっとおいしく」の悩みを解消！

スーパー主婦足立洋子さんならではの、毎日のおべんとうを「楽しくつくて、おいしく食べる」ためのレシピ約150。



読者の声 ●お弁当のヒントやポイントが細かく説明されていて、作る意欲がわいてきます。●お弁当作りが楽しくなりました。

注文番号 146251

本体 1,425円

[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

つくる人も、食べる人も 幸せなおべんとう

足立洋子/著 婦人之友社/刊 25.7×18.2cm 128ページ 初版2022年3月

材料少なめだから気軽に作れます！自家製だから安心でおいしい！

冷蔵庫を開けて、自家製の調味料とおそろいのびん詰めがあると嬉しい。これさえあれば、味の要が出来ているので食事作りがぐんと楽になり、レポートも広がる。材料少なめ、時間と手間をかけないびん詰め作りを。



注文番号 146269

本体 1,615円

[定価 1,700円(税別)] (税込 1,777円)

毎日おいしい びん詰め

サルボ恭子/著 文化出版局/刊 25.7×18.2cm 96ページ 初版2022年6月

まぜて焼くだけ、かためるだけ！

シンプルな材料と、少ない手順。わかりやすいプロセス写真つきで、初めてでも失敗がなく思い通りのパバッと作れます。



注文番号 146277

[定価 1,500円(税別)]

本体 1,425円

(税込 1,568円)

今日の3時にまにあうおやつ

婦人之友社/編 石田薫、荻田尚子、笹野鏡子、藤野貴子/レシピ協力 婦人之友社/刊 25.7×18.2cm 112ページ 初版2021年10月

読者の声

●簡単、分かりやすい、おいしい、子ども喜び!全部つくりたい。手づくりお菓子が子どもたちとつながっていったらと思います。

ほったらかし発酵でラクラクできるパン

丸パン、食パン、スティックパン、ピザ、菓子パン……、瘦せパンは低GI・食物繊維が豊富、必要な栄養素がしっかりとれます。



注文番号 146285

本体 1,387円

[定価 1,460円(税別)] (税込 1,526円)

はじめまして「瘦せパン」です。

小野由紀子/著 青春出版社/刊 25.7×18.2cm 95ページ 初版2022年7月



ベストコンディションをつくる24時間の過ごし方

脳と体中の細胞に体内時計がある。ノーベル賞も受賞した体内時計の最新研究をもとに、本来のリズムを取り戻し心も体も元気になるヒント。

注文番号 146293

本体 979円

[定価 1,030円(税別)] (税込 1,076円)

「なんとなく不調」から抜け出す! 「2つの体内時計」の秘密

八木田和弘/著 青春出版社/刊 17.4×11cm 185ページ 初版2021年11月

自律神経を整えれば、不調知らずの元気な私になる!

病院に行くほどではないけれど、いつも何かの不調に悩んでいるという人……。それは、「体のリズム」にあったケアが大切です。本書では、無理なく手軽に真似できるセルフケアを紹介。不調を解消するだけでなく、穏やかに前向きな「本来の自分」を手に入れられるはず。



注文番号 146307

本体 1,520円

[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

私を整える。自然のちからで不調をなくす自律神経のセルフケア

鈴木七重/著 エクスナレッジ/刊 21×14.8cm 276ページ 初版2023年5月

読者の声

●季節の変わり目のせいか、更年期なのか、体調がすぐれない日が続いたときにこの本を見つけた。自分でもできそうなのがたくさんあり、まずはハンドバスから挑戦しています。香りでも癒されています。

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かかり方&探し方を医療界に精通したコーディネーターが紹介。



注文番号 146315

本体 1,330円

[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

ネット時代のやっばいいけない病院・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

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 146323

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 赤ちゃん和妈妈社/刊 16×16cm 216ページ 初版2023年2月



一家に一冊、お手当の必備本!

感染症対策でも重要な免疫を支える「腸内細菌」の育て方とは?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。

年代問わずに使え、一生ものとして読めます。出産祝いのプレゼントとしてもおすすめです。

注文番号 146331

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



おやこのための簡単&おいしい薬膳レシピ集

花粉症でつらい子や、感染症にかかりやすい子向けなど、季節の食材を使ったレシピをたっぷりご紹介!食でからだを整えると、病も少なく穏やかになり、育児もラクになります。



注文番号 146340

本体 1,710円

[定価 1,800円(税別)] (税込 1,881円)

おやこの薬膳ごはん

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

気鋭のソーシャルワーカー 藤田孝典さんが語る「福祉って何?」

なぜ、豊かなはずの日本で貧困が増えているの? 「ひきこもり」は「自己責任」?そうした問いかけから、生きつらさの原因が見えてきます。まず大人が知って、そして子どもたちと考える「社会福祉」のあるべき姿を伝える1冊。「自助」から「公助」へ、資本主義社会に足りない、生きるために大切な「福祉哲学」を学び読みものです。



注文番号 146358

[定価 1,500円(税別)]

本体 1,425円

(税込 1,568円)

ひとりではがんばらない! 子どもと考える福祉のはなし

藤田孝典/著 北村人/絵 クレヨンハウス/刊 21×15cm 64ページ 初版2022年2月

プラスチックは危険なモンスター!?

便利だけれど、有害な影響がある「プラスチックモンスター」の特徴をわかりやすく伝えます。絵本感覚で読める本書は、おとなのプラスチックフリー入門書にも。【第68回産経児童出版文化賞 JR賞受賞】【子ども家庭庁 令和4年度 児童福祉文化財選定】



注文番号 146366

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!

高田秀重/監修 クラハラタカシ/絵 クレヨンハウス編集部/編 クレヨンハウス/刊 21×15cm 64ページ 初版2022年2月



「脳科学の育児術」には、新しい発見が!

脳研究者・池谷裕さんのひとり目の娘さんの4歳までの成長を通じて、脳の育ち方や、記憶、遺伝、IQをはじめ、子どものことがよく理解できます。【月刊クーヨン】の連載「脳研究者パパの悩める子育て」を、全編加筆修正にて書籍化。



注文番号 146374

本体 1,520円

[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

パパは脳研究者

池谷裕子/著 きくちちき/絵 クレヨンハウス/刊 19×13cm 308ページ 初版2017年8月

9・10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24日(月)~6月28日(金) 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。
- お届け方法●
- お支払い● 2024年8月5日(月)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