

**これだけマスターすれば
家庭料理は大丈夫!**

料理で大事なことは、まず10品をレシピを見ずに作れるようになること。毎日のご飯をシンプルな材料で、とびきりおいしく作るコツ。

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

10品を繰り返し作りましょう わたしの大事な料理の話
ウー・ウェン/作 大和書房/刊 18.8x13.0cm 208ページ 初版2022年10月

**豆には体に必要な栄養素がタップリ!
今、改めて注目されています。**

市販の蒸し豆、ゆで豆、煎り豆を使えば豆料理は簡単! 植物性たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ビタミンB群と体に必要な栄養素がとれるから、減塩、ダイエット、生活習慣病が気になる人に。

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

**「豆」を食べる習慣が体を守る!
蒸し豆、ゆで豆、煎り豆で作ろう**
今泉 久美/作 文化出版局/刊 25.7x19.0cm 80ページ 初版2024年4月

**秀逸なレシピだけでなく、
暮らし方のヒントも伝えます!**

志麻さんイチオシの料理が煮込み料理。作り方が簡単で、一年中楽しんで、応用がきく便利な料理だから。冷凍向きなので分量作ってもよく、お弁当に、スープやグラタンにアレンジしても美味です。

注文番号 **146269** 本体 **1,615円**
[定価 1,700円(税別)] (税込 1,777円)

**忙しい人こそ「煮込み料理」を!
作りおきに、お弁当に、アレンジ料理に**
タサン 志麻/作 文化出版局/刊 25.7x19.0cm 96ページ 初版2024年3月

**少ない材料で簡単&美味しい
毎日食べたい魚レシピ!**

買ってすぐに使える刺身、切り身、柵などで手軽に作れる、和・洋・中からエスニックまで毎日食べたい魚のレシピ集。面倒くさい、汚れる、臭う、上手にできない……など苦手意識も吹っ飛ばすことまちがいなし。

注文番号 **146277** 本体 **1,615円**
[定価 1,700円(税別)] (税込 1,777円)

たまさんと魚料理
中川たま/著 文化出版局/刊 25.7x18.5cm 80ページ 初版2024年7月

**簡単に作れる!
30種類のストラップと小物を掲載!**

街でもアウトドアシーンでも大流行の、パラコードやロープを結んで作るスマホストラップと小物。21種類の結び方と、レッスン作品のロングストラップは丁寧なプロセス解説つき。ハンドメイドサイトやバザーでの商用利用もOK。

注文番号 **146285** 本体 **1,425円**
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

パラコードで結ぶストラップと小物
メルヘンアートスタジオ/著 文化出版局/刊 20x21cm 72ページ 初版2024年8月

**身近な食材で作れる、
体が喜ぶレシピ100以上掲載!**

なんとなく不調が続いている。なんだか疲れやすくなった。そんな方へ。1日1テーマ365日分、やさしい文と図で薬膳の基本知識を紹介。くたくたな日でもできる、いたわりスープのレシピ50以上。サラダより簡単! 心身に沁みるごほうびドリンクのレシピを40以上掲載。

注文番号 **146293** 本体 **1,615円**
[定価 1,700円(税別)] (税込 1,777円)

**おいしい漢方365
いたわりスープとごほうびドリンク**
久保奈穂実/著 世界文化社/刊 17.0x12.8cm 320ページ 初版2024年7月

**食べ物と料理、覚えておきたいこと、
ぜんぶ集めました**

食べ物の知識は一生モノの財産。美味しい話題から非常時の対応まで。「つくる」も「食べる」のも好きになるロングセラーの決定版。

注文番号 **146307** 本体 **1,226円**
[定価 1,290円(税別)] (税込 1,348円)

**「食べ物」のトリセツ
材料選びから、料理の裏ワザ、プロのコツまで**
話題の達人倶楽部/編 青春出版社/刊 14.8x10.5cm 377ページ 初版2024年1月

**体も心も、
元気な人に変われる
117項目!**

「疲れない人」のすぐできる習慣を、食べ方、メンタル、睡眠、ケア、運動、考え方、など、さまざまな側面から紹介します。

注文番号 **146315** 本体 **1,017円**
[定価 1,070円(税別)] (税込 1,118円)

「疲れない人」の習慣、ぜんぶ集めました。
工藤孝文/監 ホームライフ取材班/編 青春出版社/刊 17.4x10.8cm 169ページ 初版2024年7月

**自分らしく生きる、
一生ボケないための参考書**

ボケない人の習慣を、食べ方、メンタル、睡眠、ケア、運動、考え方、など、さまざまな側面から、127項目の秘訣を紹介します。

注文番号 **146323** 本体 **1,017円**
[定価 1,070円(税別)] (税込 1,118円)

「ボケない人」の習慣、ぜんぶ集めました。
工藤孝文/監 ホームライフ取材班/編 青春出版社/刊 17.4x11cm 185ページ 初版2024年5月

**簡単なのに効果大!
2つの骨太体操と健康習慣**

骨に刺激を与えると「若返りホルモン」がでて、健康寿命を延ばすことになる。「骨を鍛えて強くし、寝たきりを防ぐ方法」を紹介。

注文番号 **146331** 本体 **1,045円**
[定価 1,100円(税別)] (税込 1,150円)

**70歳からは
「転んでも折れない骨」をつくりなさい**
中村幸男/著 青春出版社/刊 17.4x11cm 187ページ 初版2024年5月

**もう人に聞かなくても大丈夫!
スマホの悩み、一挙解決!**

「画面がクルクル回る」「QRコードってどう使うの?」シニアのスマホの困りごとを解決します。アンドロイド・iPhone対応。

注文番号 **146340** 本体 **1,425円**
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

**世界一簡単!
70歳からのスマホの使いこなし術**
増田由紀/著 アスコム/刊 21.0x15.0cm 208ページ 初版2024年6月

あなたも「運のいい人」になりませんか?

「運」は生まれつきではなく「考え方と行動パターン」によって変わる。最強運をつかむ脳の使い方!

注文番号 **146358** 本体 **1,425円**
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

新版 科学がつきとめた「運のいい人」
中野信子/著 サンマーク出版/刊 17.5x11.5cm 207ページ 初版2023年9月

1日1分で元気脳になる最強の健康法!

指は「第二の脳」と昔から言われています。では具体的にどう動かせばいいの? 認知症予防の第一人者が開発しました!

注文番号 **146366** 本体 **1,235円**
[定価 1,300円(税別)] (税込 1,359円)

親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす!
長谷川嘉哉/作 サンマーク出版/刊 18.8x13.0cm 158ページ 初版2015年12月

たった5分、今日から始める断捨離

大量のモノ、大きな空間に手をつけなくてもいい。目の前の1つ、たった5分から始める断捨離。やましたひでこ新居も完全初・大公開!

注文番号 **146374** 本体 **1,425円**
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

1日5分からの断捨離
やましたひでこ/著 大和書房/刊 18.8x13cm 256ページ 初版2020年12月

11・12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● 11月4回のOCR注文書の6ヶタ注文欄に、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 11月18日(月)~11月22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。※12月中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● 2025年1月6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**