

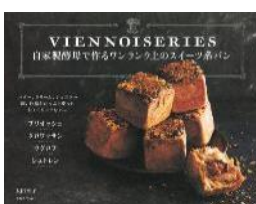


	タイトル	ムラヨシマサユキのジャムの本		
	内容	TVやWEB、雑誌などで大活躍中のムラヨシマサユキさんの最新刊！ 四季折々の果物や食材のおいしさをぎゅっと凝縮させたジャムレシピ集。絶妙な甘みと香りをうまく引き出し、とびきりのおいしさに仕上げるテクニックがいっぱいです。 お気に入りのジャムを作り置いておけば、手軽においしい朝食やティータイムが過ごせます。		
	著者：ムラヨシマサユキ	サイズ：B5変 182×230 (mm)	ページ数：80	本体価格：1,400円
	ISBN：9784391152159	版数：1 総発行部数：	発行：2019/03/01	Rights sold：


	タイトル	ホーローバットで作る バターを使わないお菓子		
	内容	人気料理家7人が提案する、ホーローバットで気軽に作れるお菓子シリーズ。第3弾のテーマは、「バターを使わないお菓子」です。お菓子作り初めての方でも失敗なく作れる、やさしいおやつをたっぷりご紹介しします。 ワタナベマキさんのチーズのお菓子/吉川文子さんのたまごのお菓子/若山曜子さんのくだもののお菓子/小堀紀代美さんの紅茶とチョコのお菓子/ムラヨシマサユキさんのマーブルのお菓子/中川たまさんのあんこときなこのお菓子/夏井景子さんのフルーツ缶のお菓子		
	著者：主婦と生活社	サイズ：A4変 210×275 (mm)	ページ数：88	本体価格：1,200円
	ISBN：9784391641646	版数：1 総発行部数：13,000	発行：2018/11/21	Rights sold：


	タイトル	ハンディブレンダーだから作れるおいしいお菓子		
	内容	「混ぜる」「刻む」「泡立てる」の3つの機能に優れるキッチン家電のハンディブレンダーを使って、上手に作れるお菓子レシピ。簡単ドリンクと合わせて43品を紹介。プリンやアイスクリーム、シャーベットなどおやつの定番から、バイクドチーズケーキやマロンシャンテリー、ガトーショコラなどの本格ケーキまで！ 大人気の料理研究家・荻田尚子さんの絶品レシピを、自宅で手軽に作れます。		
	著者：荻田 尚子	サイズ：AB 148×210 (mm)	ページ数：80	本体価格：1,300円
	ISBN：9784391151909	版数：1 総発行部数：7,000	発行：2018/09/14	Rights sold：


	タイトル	自家製酵母で作るワンランク上のスイーツ系パン		
	内容	レーズンを使用した「自家製酵母」で作る、「甘いパン」の提案本です。自家製酵母では柔らかくておいしい甘いパンを作るのが難しいといわれますが、3年かけて研究したこのレシピは、ふんわり膨らんだやわらかい食感&もちもち感はおいしさです。みんなが大好きな、あんパンやドーナツをはじめ、デニッシュ、フォカッチャ、チョコクロワッサンなど、25品を紹介します。		
	著者：太田 幸子	サイズ：B5変 182×230 (mm)	ページ数：88	本体価格：1,500円
	ISBN：9784391142938	版数：3 総発行部数：12,000	発行：2013/04/05	Rights sold：

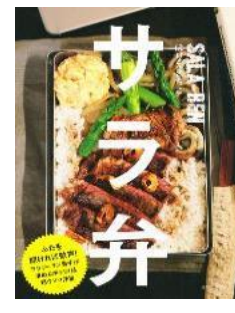
	タイトル	なんでも、漬けもの。		
	内容	ヘルシーで使い勝手のよい「漬けもの」のレシピ本です。 野菜、肉、魚……余った食材はとりあえず漬けものにしてフル活用しましょう。 塩漬け、酢漬け、オイル漬け、みそ漬け、しょうゆ漬けの5種類をメインに、食材のおいしさを引き出し、長持ちさせるためのテクニックが満載です。 意外な食材を漬けものにするレシピもオススメです。		
	著者：河井 美歩	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：128	本体価格：1,300円
	ISBN：9784391152647	版数： 総発行部数：	発行：2019/02/22	Rights sold：

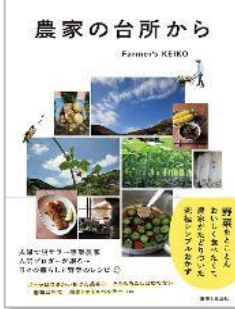
	タイトル 和中華	内容 みそやしょうゆなどの身近な調味料や食材で手軽に作れる、おうち中華の決定版。 白いご飯とお味噌汁に合う、和食の食卓になじむメニューばかりです。また本場の中華料理より、油を控えめにしたヘルシーなレシピが特徴です。餃子、春巻き、麻婆豆腐などの王道人気レシピから、時間がない日にもうれしい、絶品炒め物や簡単副菜、スープ、麺、丼まで盛りだくさん！		
著者：堤人美		サイズ：B5 186×257 (mm)	ページ数：96	本体価格：1,380円
ISBN：9784391150070		版数：	総発行部数：	発行：2017/06/23 Rights sold：
	タイトル フライパン煮込み	内容 人気料理家・若山曜子さんが「時間はないけれど、しっかり食べたい」ときにいつも作るというフライパン煮込みのレシピ集。”厚手の鍋で、じっくり時間をかけて…”という煮込みのイメージを覆し、フライパンでたった5～10分煮るだけで作れるフランス風煮込みが満載。煮込みをごはんやパスタにかければ、ボリューム満点の食事になります。フランス風レシピ以外に、和風・中華・エスニックテイストのレシピも。		
著者：若山曜子		サイズ：B5 186×257 (mm)	ページ数：88	本体価格：1,300円
ISBN：9784391152531		版数：	総発行部数：	発行：2019/02/08 Rights sold：
	タイトル レシピのいらないおつまみおかず	内容 レシピをいちいち見なくても、どんどん作れるミラクルレシピ集！肉なら、焼くだけ。揚げものなら、下味をつけてさっと揚げるだけ。そんなシンプルさで次々作れる、白いごはんとお酒の両方に合う、おいしいおかずばかりを集めました。どれも簡単で、一度作れば覚えられるようなものばかり。二回目からはもう自分のレシピとして、アレンジを楽しむこともできます。		
著者：堤人美		サイズ：B5 186×257 (mm)	ページ数：80	本体価格：980円
ISBN：9784391641547		版数：1	総発行部数：13.5	発行：2018/08/30 Rights sold：
	タイトル すぐやせおかず 糖質オフ200	内容 「やせる仕組みがわかりやすい」「米も麺も食べてOK。無理しないから、続けられる」 「レシピ数はたっぷり200品。ボリューム満点&組み合わせ自在」がこの本のやせるポイント。カロリーを気にせず、お腹いっぱい食べられるのにきちんとやせていくのです！切り取って使える食材別糖質量シート付。食材の糖質量がパッと見るだけでわかるので、とても便利です。		
著者：市瀬悦子		サイズ：AB 210×260 (mm)	ページ数：96	本体価格：900円
ISBN：9784391641240		版数：2	総発行部数：19,000	発行：2018/05/25 Rights sold：
	タイトル 美人になるグリーン・ベジ クッキング	内容 低カロリーで栄養豊富な蒸した青菜をたっぷり食べるダイエットレシピです。みそ汁を飲んでスチーム青菜を食べてから、ほかのおかずと玄米を食べる。たったこれだけなのに身体が美しく変わっていきます。 肉も魚も油ものも、食べても大丈夫！旬の野菜を季節に合った調理法で料理して、基本の食事に加えるだけ。手軽なので、ストレスなく普段の生活に難なく取り入れられるのも魅力です。		
著者：はりまや佳子		サイズ：AB 210×260 (mm)	ページ数：80	本体価格：1,000円
ISBN：9784391636444		版数：1	総発行部数：12,500	発行：2014/09/16 Rights sold：


	タイトル	ローフード・発酵・雑穀でつくるAYUMIごはん		
内容	『LEE』『ESSE』など多数のファッション誌、広告、テレビ等で活躍中のモデル・AYUMIさんが毎日作っているローフード・発酵・雑穀を使ったレシピ集。ローフードやスーパーフードと聞くと、「なんだか面倒そう…」と思いがちですが、AYUMIごはんはとっても簡単！味付けは醤油麹だけだったり、お塩だけだったり、味噌だけだったり、と超シンプル。			
著者：AYUMI	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：128	本体価格：1,300円	
ISBN：9784391150643	版数：1 総発行部数：6,500	発行：2017/11/24	Rights sold：	


	タイトル	美コア食トレーニング 体温を上げてやせる・引き締める・きれいに		
内容	体温を上げて代謝をアップし、健康&きれいになれる美コア流の食事メソッドを解説した1冊。体を温めて整える食材や、その摂り方、健康できれいな体になるために大切なバランスのとり方などを徹底解説。さらに、「疲労回復」「冷え・貧血改善」といった目的別レシピも収録しています。運動が苦手な人でも、毎日仕事が忙しい人でも、自宅ですぐに始められ無理なく続けられます。			
著者：山口 絵里加	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：112	本体価格：1,400円	
ISBN：9784391151794	版数：1 総発行部数：6,000	発行：2018/07/06	Rights sold：	


	タイトル	おいしくてカワイいおべんとうおかず300		
内容	形や色がかわいくて、味もおいしいちいさなおかずを、たっぷり300品掲載。単品おかずの作り方をメインにご紹介し、おべんとう箱にカラフルに詰める組み合わせも8例紹介しています。子どもや女性が好む、かわいらしくて写真映えするビジュアルで、おべんとうを作るのも食べるのも楽しくなります。ピクニックのお弁当にぴったり！			
著者：コマツザキ・アケミ	サイズ：AB 210×260 (mm)	ページ数：80	本体価格：800円	
ISBN：9784391640984	版数：1 総発行部数：10,000	発行：2018/02/05	Rights sold：	


	タイトル	サラ弁		
内容	「サラリーマン弁当」、略して「サラ弁」。働く大人が本当に食べたいお弁当はなにか!?をテーマに開発されたお弁当レシピ集。ボリューム満点、栄養たっぷり、そしてとにかくおいしい！愛と勇気と栄養に満ちたお弁当レシピ集です！余計な手間はすべて排除して手早くできるようにレシピを考案しているので、忙しい朝でも、おいしいお弁当がすぐに作れます。			
著者：ほりえ さちこ	サイズ：B5 186×257 (mm)	ページ数：80	本体価格：1,300円	
ISBN：9784391150537	版数：2 総発行部数：9,200	発行：2015/08/21	Rights sold：	


	タイトル	農家の台所から		
内容	野菜のおいしさに目覚めて、夫婦で脱サラ、専業農家に転身——。大人気料理ブロガーが綴る農家暮らしのエッセイと野菜のレシピ。疲れた時でもすぐ作れて、疲労回復に役立つおかず、驚きのかたん調理で野菜のうまみを最大に引き出すシンプルレシピetc… 農家になって知った知識や知恵、農家になって得た幸せを1冊にまとめて、農家の台所からお届けします。			
著者：Farmer's KEIKO	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：160	本体価格：1,400円	
ISBN：9784391151893	版数：1 総発行部数：13,000	発行：2018/10/05	Rights sold：	

	タイトル	うちの台所道具		
	内容	料理家・ワタナベマキさんの初の台所道具エッセイ本。ワタナベさんの日々の料理づくりを支えてくれている、台所道具たちを大公開。それにまつわるエピソードと、それで作るレシピも併せてご紹介します。「まいにち使うもの」、「ずっと愛用しているもの」、「おいしいを作るもの」など、その道具の使い勝手や使い方、魅力について、ワタナベさん自身が語ります。料理がぐっと楽しく、台所に立つのがうれしくなるヒントが満載の1冊です。		
	著者：ワタナベマキ	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：164	本体価格：1,500円
	ISBN：9784391151930	版数：1 総発行部数：7,500	発行：2018/10/19	Rights sold：


	タイトル	ずぼらとこまめ		
	内容	「日々こまめに（きちんと）過ごしていると、結果的にラク」なことはわかっているけれど 性格の根っこが「ずぼらでめんどくさがりやで、好きなことしかできない」という福田春美さん。そんな福田さんが試行錯誤した結果、たどり着いたのが「ずぼらとこまめ」を両立させる考え方。「ずぼらとこまめ」で成り立っている福田さんのライフスタイルを写真とエッセイでご紹介。		
	著者：福田晴美	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：128	本体価格：1,500円
	ISBN：9784391151671	版数：2 総発行部数：10,000	発行：2018/09/21	Rights sold：


	タイトル	小さな暮らしのおすそわけ		
	内容	ふるさとから送られてくる旬の味覚、問屋街で見つけた日用雑貨、おいしい坊の友人からもらった手土産…。自分だけで楽しむのはちょっともったいないと感じたとき、「あの人が喜んでくれそう」と大切な人の顔が思い浮かんだらサッと包んで、その気持ちごとおすそわけしませんか？食べ物や小物を誰かに「おすそわけ」するときのアイデアをご紹介。少しの気遣いと小さな工夫をプラスすれば、おすそわけがもっと楽しくなります。		
	著者：ミスミノリコ	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：112	本体価格：1,400円
	ISBN：9784391151633	版数：1 総発行部数：7,500	発行：2018/04/20	Rights sold：簡


	タイトル	繕う暮らし		
	内容	大切に着ていたのに、できてしまった虫食いの穴やシミ、ほつれ。お気に入りの服なら、簡単には捨てられないものです。ダーニングはそんな衣類を素敵に修繕するテクニック。穴やほころびを、あえてカラフルな糸で繕えば、さらに私らしさが加わり、新品のときよりも、不思議と愛おしく思えるはずです。本書ではダーニングの基本のやり方から、おしゃれな繕いアイデアまで、衣類の繕いテクニックをぎゅっと詰め込みました。初心者でもできる、エコでおしゃれなダーニングをぜひ生活の中に。		
	著者：ミスミノリコ	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：88	本体価格：1,300円
	ISBN：9784391150483	版数：5 総発行部数：18,000	発行：2017/06/02	Rights sold：韓


	タイトル	繕う愉しみ		
	内容	ヒットした前作「繕う暮らし」よりも、さらに実践的な内容の続編です。「お繕い相談室」として、繕う服を持参した人にミスミさんが直接レクチャーする企画も。服のほころびを通して、その暮らしや人が見える楽しさ、ほころび方がいろいろあるように繕い方法も正解はなく自由であることを伝える1冊です。繕いの新手法として、プチプチと刺すだけで出来る、パンチングニードル、フリーステッチングニードルなどもご紹介。		
	著者：ミスミノリコ	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：88	本体価格：1,300円
	ISBN：9784391152166	版数：1 総発行部数：7,500	発行：2018/08/17	Rights sold：英語


	タイトル アルファベット刺しゅう図案集	内容 作家8名によるさまざまなタッチのアルファベット図案18案と、作品例を掲載。いろんなテイストがあるので、使い勝手もよく、アレンジもしやすい1冊です。 ステッチの刺し方は、図解でくわしく解説しています。刺しゅうの基礎と道具、刺し方なども徹底解説。キーケースやブローチなど、アルファベット刺しゅうを使って簡単に作れるアイテムも掲載しています。	
著者：主婦と生活社 ISBN：9784391151749		サイズ：B5変 257×182 (mm) ページ数：96 版数：1 総発行部数：6,000 発行：2018/07/13 本体価格：1,400円 Rights sold：	
	タイトル 100円プラバンでゆるかわ動物の手作りアクセサリ	内容 ちよっとトボけた表情の「ゆるかわ動物」たちがモチーフのアクセサリを手作りできる本。誰でも手軽にできるプラバンを使って、大人っぽく、普段遣いできるデザインのアクセサリが作れます。 材料は低価格ですが、チープに見えないよう、「すりガラス風」のテイストを取り入れています。原寸大型紙と、アクセサリの金具の付け方も詳しく解説しているので、初心者でも安心。	
著者：a z u c o ISBN：9784391641257		サイズ：B5 182×258 (mm) ページ数：64 版数：1 総発行部数：11,000 発行：2018/04/03 本体価格：1,000円 Rights sold：	
	タイトル 月と星と宇宙の手作りアクセサリ帖	内容 ファッションアイコンとして普遍的な人気を持つ「月」「星」「宇宙」をモチーフにした、手作りアクセサリのレシピ本。三日月や流れ星、銀河や惑星などをセンスよくデザインしたピアスやネックレス、ヘアピン、アンクレットなどを掲載。簡単に作れるのに高級感のあるデザインが魅力です。	
著者：主婦と生活社 ISBN：9784391147186		サイズ：B5 183×257 (mm) ページ数：64 版数：2 総発行部数：8,500 発行：2015/07/24 本体価格：1,200円 Rights sold：	
	タイトル 初めてのジュエリーバッグ	内容 ここ数年、光沢のあるビニール紐で編んだり、成形ネットに通したりして作るバッグが大人気です。ビニール紐ならではの軽さやジュエリーのような輝きのあるバッグを、自宅で作るためのハウツー本。ジュエリーバッグ協会代表・三浦紀子が監修製作。結婚式など華やかな席にも、普段使いでも目を引く、高級感あふれる作品が簡単に完成します。第二弾の『ジュエリーバッグスタイル』も発売中。	
著者：三浦紀子 ISBN：9784391641424		サイズ：AB 210×260 (mm) ページ数：80 版数2 総発行部数：13,500 発行：2018/05/17 本体価格：1,300円 Rights sold：	
	タイトル 大人の手編み冬こもの	内容 秋冬に人気の棒針編みで編むスヌードや帽子、ショール、ミトンなどのニット小物レシピ集。模様編みや編み込みなど、23のデザインを掲載。初心者さんでも迷わず作れるように、8作品はプロセス写真で1工程ずつ解説しています。初心者がチャレンジしやすい、色違いアレンジもご紹介しています。ポイント解説や編み込みのコツ付き。	
著者：主婦と生活社 ISBN：9784391152128		サイズ：B5 186×257 (mm) ページ数：80 版数：1 総発行部数：7,500 発行：2018/09/28 本体価格：1,300円 Rights sold：	


	タイトル	SUMMER knit bag		
	内容	<p>麻やコットンなどの糸で編む、春夏のバッグの本。ナチュラルすぎない、ちょっとモードな大人っぽいテイストの作例20点を掲載。基本の編み方がほとんど、初心者でも数日でできるテクニックで作れるのに、とびきりおしゃれな仕上がりです。</p> <p>バッグ部分以外も、布ハンドルやレザーハンドル、ポンポン付きなど、センスのよいデザインのバッグがたくさん！ひとつできたら、2個3個と、編みたくなりそう。</p>		
	著者：主婦と生活社	サイズ：B5変 190×257 (mm)	ページ数：64	本体価格：1,200円
	ISBN：9784391151596	版数：1 総発行部数：7,000	発行：2018/05/11	Rights sold：韓


	タイトル	女の子のよそゆき服 特別な日のための1枚		
	内容	<p>女の子たちを、いつもよりちょっぴり特別な気分にさせてくれる、かわいいワンピースやブラウスを紹介。映画館やレストランへ、親戚の結婚式、お誕生日会……そんなときに着せたい、着たい1枚がきっと見つかります。プロセス解説付き、作り方・実物大型紙付きで迷わず作れます。</p>		
	著者：かわいきみ子	サイズ：A5 210×260 (mm)	ページ数：80	本体価格：1,500円
	ISBN：9784391146172	版数：4 総発行部数：13,000	発行：2015/04/17	Rights sold：簡


	タイトル	タスカジ seaさんの「リセット5分」の収納術		
	内容	<p>ものを捨てられないこと、それが部屋の散らかる原因ではありません。部屋の使い方、収納の仕組みが間違っているから。片付けても片付けても部屋が散らかってしまう、気合いを入れて大掃除してもあつという間に元に戻ってしまう……そんな悩みを解決するためのメソッドです。部屋が片付かないことに罪恶感を抱くのではなく、家族みんなで整理収納をストレスなく行う、そんなテクニックをわかりやすく伝えます。</p>		
	著者：sea	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：128	本体価格：1,300円
	ISBN：9784391151534	版数：1 総発行部数：12,000	発行：2018/03/02	Rights sold：簡


	タイトル	「引き出し1つ」から始まる！ 人生を救う片づけ		
	内容	<p>NHK「あさイチ」“スーパー主婦”で話題の著者、初めての書籍。番組で話題となった整理収納術、時間の使い方や、お金との付き合いかた、家事の考えをあますことなく語った写真つき・イラストつき55編のエッセイ。暮らしと心を快適にするヒントをたっぷりお届けします。</p> <p>「……引き出しをひとつ片づけると、心がふっとラクになる気がしました。モノの整理がつくと心の整理までできるように思いました。」(本文より)</p>		
	著者：井田典子	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：128	本体価格：1,200円
	ISBN：9784391151244	版数：9 総発行部数：92,000	発行：2018/01/26	Rights sold：


	タイトル	たった1か所を「眺める」ことで始まる！ 人生を変える片づけ		
	内容	<p>『「引き出し1つ」から始まる！ 人生を救う片づけ』の第2弾。夫の定年も近づき、子どもたちは巣立ち、60代はもうすぐそこ。そんな時に急遽決まった「2世帯住居」への引っ越し——。本書では引っ越したばかりの新居を初公開するほか、これまでに訪れたさまざまなお宅の片づけエピソードも収録。歳をとることで得られる恵み、シンプルで効率的な暮らしの知恵を著者ならではの視点で語るエッセイ。</p>		
	著者：井田典子	サイズ：A5 148×210 (mm)	ページ数：128	本体価格：1,200円
	ISBN：9784391152678	版数：1 総発行部数：25,000	発行：2018/11/30	Rights sold：





	タイトル 簡単でカッコいい！壁面収納とインテリア	内容 この本には、壁にキズを付けずに壁面に収納を設けたりおうちのリメイクを楽しむためのアイテム、アイデア、センスをいっぱい詰め込みました。今では、DIYへの関心が高まり、DIYを楽しむ人たちが増えるにつれて、家をキズ付けずに施工できるアイテムがたくさん登場しています。また、初心者から作れる簡単さも魅力。 収納不足に悩む方や、お部屋に個性をもたせたい方など、いろんな要望にお応えする1冊です！	
著者：主婦と生活社 ISBN：9784391639872	サイズ：A4 210×297 (mm) 版数：1 総発行部数：14,000	ページ数：96 発行：2017/01/05	本体価格：1,300円 Rights sold：


	タイトル リノベーションでつくるこだわりヴィンテージハウス	内容 アジア圏でも大人気のリノベーション文化。リノベーションをメインにする施工会社も増えています。既存の基礎や部屋の骨組みを残すことで費用を抑えつつ、現代に合ったライフスタイルや動線を確保することに、リノベーションの面白さがあります。この本では日本の一戸建てが中心ではありますが、各部屋のリノベーションの様子、収納の確保や水回りのリニューアルなど、台湾の住宅事情でも役立つ情報が満載です。	
著者：主婦と生活社 ISBN：9784391641035	サイズ：A4 210×297 (mm) 版数：1 総発行部数：12,000	ページ数：120 発行：2017/12/26	本体価格：1,300円 Rights sold：


	タイトル ペットボトルと空き容器で作るレトロ家電とミニ雑貨	内容 捨ててしまうことが多い廃材（食品や洗剤の空き容器・ペットボトル）を使った作る、レトロかわいい家電や雑貨の作品集。空き容器から、家具やキッチン用品など（実物の約1/6～1/3のサイズで完成します）を作ることができます。 完成作品は小物入れや食材入れとして使えるものも。プロセス解説と実物大型紙がついているので簡単に作れます。子どもの工作にも最適。	
著者：宮市 稔子 ISBN：9784391153163	サイズ：B5変 190×257 (mm) 版数： 総発行部数：	ページ数：80 発行：2019/02/22	本体価格：1,200円 Rights sold：


	タイトル 骨格診断&パーソナルカラーで“似合う”カジュアルの見つけ方	内容 シンプルだからこそ、デザインやシルエット、カラーによって、着こなしに大きな差が出るのがカジュアルファッション。“永遠のスタンダード”といわれるTシャツやデニムも、すべて個性が異なります。じっくりこなし、と感じたら、骨格診断やパーソナルカラー診断の力を借りて、似合うアイテムを見直してみませんか？体つきや肌色に無理なくなじむ一着を見つければ、何げない普段着姿でも必ず自信が持てます！	
著者：主婦と生活社 ISBN：9784391641523	サイズ：B5 182×257 (mm) 版数：2 総発行部数：21,000	ページ数：96 発行：2018/05/17	本体価格：1,200円 Rights sold：


	タイトル 新 大人の普段着	内容 ナチュラルファッション誌『ナチュラルラ』で人気の金子敦子さんが、50代以上の女性がおしゃれにみえるファッションを提案。「脱！おばさん」「脱！マンネリ」をテーマに、アイテムごとのシルエットやサイズの選び方、色の使い方、小物の使い方などを写真でご紹介。定番アイテムの着回し方や、体型に合わせた着こなしなどすぐに活用できるおしゃれテクがいっぱい。年齢	
著者：金子 敦子 ISBN：9784391641875	サイズ：B5 182×257 (mm) 版数：2 総発行部数：20,500	ページ数：96 発行：2018/10/17	本体価格：1,200円 Rights sold：


	タイトル 大人に似合うヘアBOOK	内容 髪の色や量に変化が現れ始めた40代以上の女性向けのヘアカタログ。白髪・薄毛・うねりなどの悩みがあっても魅力的に見えるヘアスタイルを、長さ別に100カット以上紹介しています。グレーヘアやシルバーヘアも充実。カタログ部分には、各ヘアスタイルに似合う顔型、髪質、毛量、髪の色、クセなどが一目でわかるヘアデータつき。ヘアケア、シンプルでおしゃれなまとめ髪、白髪隠しの技などボリューム満点です。 著者：主婦と生活社 ISBN：9784391641554
		サイズ：A4 210×297 (mm) ページ数：88 本体価格：1,200円 版数：2 総発行部数：21,000 発行：2018/06/29 Rights sold：
	タイトル 距骨を整えて美ボディメイク	内容 脚と足をつなぐ位置にある「距骨」という身体の土台となる骨が、最近、注目を集めています。足の骨で唯一、筋肉がついていないため、ズレやすく、それが起こす身体の歪みが、さまざまな不調の原因になっていました。ズレやすい反面、簡単なセルフケアでも、正しい位置に調整が出来るため、不調の改善やスタイルアップが叶うのです。ふだんケアしていないからこそ、驚くほど成果が上がります。距骨調整で自分史上、最高のキレイを取り戻しましょう。 著者：志水 剛志 ISBN：9784391641950
		サイズ：A4変 207×270 (mm) ページ数：64 本体価格：722円 版数：1 総発行部数：16,000 発行：2018/11/09 Rights sold：
	タイトル 歯科医が教える即効1秒小顔	内容 歯科医の科学的な観点から、小顔&美顔にアプローチした美容メソッド。現代人の多くが持っている「食いしばりグセ」。仕事でのパソコンやスマホの操作中、メイク直し中、電車で移動中……などに無意識のうちに上下の歯が接触してしまっている状態です。このクセが続くとエラまわりが張り出したり、顔にゆがみを引き起こす原因に！結果的にデカ顔になってしまうのです。この食いしばりグセを、「1回1秒」「口を開けるだけ」の歯学的アプローチで取り除くだけで、誰でもフェイスラインがひと回り変わります。 著者：関 有美子 ISBN：9784391152623
		サイズ：A5 148×210 (mm) ページ数：80 本体価格：1,300円 版数：1 総発行部数： 発行：2019/02/15 Rights sold：
	タイトル 「老けない」「太らない」アーモンドミルクできれいに生きる	内容 「1粒で1歳若返る!」「食べるだけでヤせる!」健康ナッツ・アーモンドの最強健康&美容パワーのヒミツと、そのパワーが丸ごと詰まった“最高の健康ドリンク”アーモンドミルクの活用術を“アーモンド博士”がわかりやすくていねいに解説。 揉るだけ&飲むだけで体も脳も「サビない(抗酸化)」「コゲつかない(抗糖化)」健康術を今日から始めましょう。アーモンドミルクを使った簡単レシピ26品つき。 著者：井上 浩義 ISBN：9784391152449
		サイズ：四六 128×188 (mm) ページ数：144 本体価格：1,200円 版数：1 総発行部数：7,500 発行：2018/11/16 Rights sold：
	タイトル 世界一ゆる〜い! 解剖学的コンディショニング	内容 「解剖学的コンディショニング」のやり方は、とてもシンプル。筋肉をさわる、動かす。 たったこれだけなので、どこでもいつでも簡単にできます。そのポイントは、体の中を“見える化”してくれる「解剖学」にあります。自分の体をケアするとき、一番の難敵は「体の中が見えないこと」。著者自ら描く味のあるイラストで、問題となっている筋肉を的確に予測し、その筋肉にピンポイントにアプローチし、不調しらずの体になるための1冊です。 著者：有川 譲二 ISBN：9784391151152
		サイズ：B5変 182×210 (mm) ページ数：128 本体価格：1,300円 版数：1 総発行部数：6,000 発行：2017/11/24 Rights sold：韓




	タイトル 1日10分でOK! 体幹を鍛える最強の「歩き方」	内容 「体幹を鍛えれば、体のさまざまな不調は解消できる!」人気トレーナー、著者オリジナルのウォーキング法が初めて書籍になりました。そのウォーキング法とは、1本の線上を歩くイメージで足を運ぶだけ! おなじみのウォーキングを、最強の運動に改良したのが「体幹バランス」ウォーキングです。体幹を効率よく鍛え、体のさまざまな不調を解消します。「歩くこと」——それは誰にでもすぐに始められる簡単かつ手軽な健康法です。	
著者: 木場克己 ISBN: 9784391152043	サイズ: A5 148×210 (mm) 版数: 1 総発行部数: 7,000	ページ数: 128 発行: 2018/06/29	本体価格: 1,300円 Rights sold:

	タイトル お腹をさわれば全身が変わる! 人体力学「腹部十二調律点」	内容 心身の状態、不調や病、体のクセなど、お腹にはすべてがわかる急所がある! 大ベストセラー『人体力学』『すごい熱刺激』の井本邦昭、待望の最新刊! 人体の要であるお腹から、全身の不調を解決する究極の健康本。お腹まわりの12の急所「腹部十二調律点」に加えて、井本全体の秘伝・膺十字も初紹介。あなたの全身が変わります!	
著者: 井本邦昭 ISBN: 9784391152425	サイズ: A4 210×297 (mm) 版数: 1 総発行部数: 6,000	ページ数: 128 発行: 2018/11/22	本体価格: 1,200円 Rights sold:

	タイトル がん宣告「される前に!」「されたら!」まず読む本	内容 がんという病気を理解して正しくつき合えば、がんはもう怖くない! 「がんかもしれない…」のときの心構えから、検査、入院手術や最新治療、術後の過ごし方、主治医の選び方、面談の仕方、免疫力を上げる食事、がんという病気のわかりやすい解説……まで、正しい知識と具体的なステップを、京都府立医科大学前学長の“世話好き”先生が患者目線でひとつひとつ解説。がんという病気を正しく理解して、がんと「上手につき合いながら」生きるための一冊。	
著者: 吉川敏一 ISBN: 9784391151855	サイズ: 四六 128×188 (mm) 版数: 1 総発行部数: 6,000	ページ数: 232 発行: 2018/06/22	本体価格: 1,300円 Rights sold:

	タイトル 人生を豊かにする 小さな1分の習慣	内容 ベストセラー『50過ぎたら、ものは引き算、心は足し算』の著者による、書き下ろしエッセイ。「二度とない人生のうちの、1分1分をていねいに上手に使うためには、毎日の生活行動のなかにカギがあります」(本書より) 「若々しく、元気に輝く歳を重ねるための習慣」、「ていねいに、やさしく生きる習慣」「簡潔に、美しく住まう習慣」など、著者が日々実践している、暮らしを豊かに、そして人生をイキイキと美しく生きるための92の「1分習慣」を紹介。	
著者: 沖幸子 ISBN: 9784391146295	サイズ: 四六 128×188 (mm) 版数: 2 総発行部数: 8,000	ページ数: 192 発行: 2015/05/29	本体価格: 1,200円 Rights sold: 簡・韓

	タイトル 明日も、こだわらない日にしよう お金と仕事と幸せを「最適化」するメンタルリセット	内容 たったひとりて起業からわずか5年で10億円稼いだ若きカリスマ起業家・金川顕教さんによる、誰でも「自由」と「幸せ」を手に入れられる、最高にしてたったひとつの考え方——それは「こだわらない」こと。世界にはたくさんの「幸せ」が溢れていますが、それは必ずしもお金だけによってもたらされているものではありません。ですが逆に、お金が無くても幸せにはなれません。シンプルだけれど難しい「お金」と「仕事」そして「幸せ」の最適バランス——お金と幸せの心地よい関係の見つけ方&作り方を、著者がわかりやすく、そして楽しくレッスンしてくれます。	
著者: 金川顕教 ISBN: 9784391151787	サイズ: 四六 128×188 (mm) 版数: 1 総発行部数: 9,500	ページ数: 192 発行: 2018/08/10	本体価格: 1,400円 Rights sold:

	タイトル ばあば、93歳。暮らしと料理の遺言	内容 “ばあば”の愛称で知られる、最高齢の現役料理研究家・鈴木 登紀子さん。 はじめて語った人生の終わり方、老いの楽しみと健康のコツ、伝えたい心と作り続けてきたレシピをあますことなくご紹介。読むと元気になれる、写真付き、語り下ろしの55編のエッセイ。「60歳、70歳はまだまだシニア	
<small>別冊最高齢の料理研究家が語る 長生きの心得、 老いの楽しみ方、 伝え遺したい「和の心」。</small>	著者：鈴木 登紀子 ISBN：9784391151862	サイズ：四六 128×188 (mm) 版数：2 総発行部数：12,000	ページ数：192 発行：2018/06/29 本体価格：1,300円 Rights sold：
	タイトル 日本ワイン礼讃	内容 『日本ワインを愛する会』副会長でもある俳優・辰巳琢郎さん。 これまでに訪れたワイナリーは200軒以上、一年間に飲む日本ワインは約1000種類にも及びます。その経験から、「誰よりも日本ワインに触れ、飲んできた」と自負する著者の、独自の日本ワイン論。ヨーロッパをはじめ海外にも進出し、その魅力が再注目されている「日本ワイン」のすべてがわかる1冊です。ワイナリー紹介も掲載。	
	著者：辰巳 琢郎 ISBN：9784391148749	サイズ：四六 × (mm) 版数：1 総発行部数：6,000	ページ数：192 発行：2018/10/26 本体価格：1,400円 Rights sold：
	タイトル 日本酒に恋して	内容 日本酒のスペシャリスト・千葉麻里絵さんの目線で描いた、日本酒のコミックエッセイです。蔵元さん、飲食店さん、酒屋さん、お客さんにスポットをあて、それぞれとの出会いを日本酒をテーマに描いた実話です。日本酒に面白エピソードがいっぱい！33種の日本酒の解説や人やお店の紹介コラムも満載。これを読めば日本酒がきっと飲みたくなります。	
	著者：千葉 麻里絵 / 目白 花子 ISBN：9784391152685	サイズ：A5 148×210 (mm) 版数：1 総発行部数：7,000	ページ数：148 発行：2018/11/30 本体価格：1,200円 Rights sold：