

# 新版 お灸のすすめ (仮)

《あたたかくて、からだにやさしいお灸の入門書》

- ・ カラー写真が多く、初心者でもお灸のツボがわかりやすい。
- ・ 今だからこそお灸！伝統的なセルフケアが、忙しい現代人の身体に効く。
- ・ 不妊、体質改善、冷え性、肩こりなど、幅広い効果が期待できる。

「お灸」は、小さな熱が、体に「いい変化」をもたらす伝統の自然療法。  
本書では、古くから伝わるお灸の文化と症状別のお灸のすえ方を紹介しています。  
※本書は、2012年に弊社より発売された「お灸のすすめ」の新装版です。



【構成】

**第一章**  
お灸の基礎知識  
1お灸はなぜ体にいいの？  
2「もぐさ」のことを知りたい！  
3お灸スタイルいろいろ

**第二章**  
お灸をはじめよう

**第三章**  
お灸が効くツボ紹介お灸が効くツボMAP  
まずはこのツボ！  
万能ツボ1合谷  
万能ツボ2足三里  
症状別 お灸のツボ  
プチ不調  
精神  
女性の症状  
美容・ベースアップ



お試しお灸5個入

## お灸付きでフェアおすすめ

※配本後、10冊以上のご注文からお灸付きで出荷いたします。

【編者】お灸普及の会 (オキユウフキュウノカイ)  
お灸好きの編集者やスタッフで結成される。女性にやさしい鍼灸室・「せりえ鍼灸室」や「せんねん灸 お灸ルーム」の協力をえて、日々お灸の研究を続けている。「お灸のすすめ」ISBN978-4-262-12350-9 (池田書店)

10月初旬発売予定		番線印	指定注文
『新版 お灸のすすめ』			冊
A5判	128P 本体予価1,400円 ISBN 978-4-262-12363-9		書店ご担当者様
通信欄			様 池田書店担当者

お灸付きで出荷ご希望の書店様 (※10冊以上のご注文から)				番線印	注文数
注文扱い					
【せんねん灸のお灸付き】 『新版 お灸のすすめ』 ※1箱5個入					冊
A5判	128P 本体予価1,400円 ISBN 978-4-262-12363-9			書店ご担当者様	様
拡材	POP / パネル [A3・A4]	搬入希望日	月 日	池田書店担当者	

ご注文は池田書店営業部まで、 FAX : 03-3235-6672 TEL : 03-3267-6821

# いちばんやさしい 使えるベトナム語入門 (仮)

★日本人には難しいといわれる発音、文法をていねいに解説。

★ベトナムで、日本で、コミュニケーションに役立つフレーズ満載。



【特徴】

**ベトナムと日本を行き来する個人・企業の増加でベトナム語を学ぶ人が増えています!**

日本に来る技能実習生の50%以上(2019年現在)がベトナム人。大都市圏だけでなく、各地方都市でも技能実習生の受け入れは増加。ベトナムに進出する日系企業や事業拡大も進んでいる。

**ベトナム語の基礎知識(文字、発音、文法)をわかりやすく解説。**

あいさつ、日常生活、旅行、日本に来ているベトナムの人への声掛けフレーズもたくさん紹介。

紹介するフレーズには、できるだけ**日本語+ベトナム語+声調+ルビ+逐語訳**をセットで記載、文のしくみもわかりやすく、速い習得が可能に!

**音声はダウンロード形式。**日本人には発音が難しいといわれているので、発音が聞き取りやすいように、「ゆっくり」と「ふつう」の2パターンが収録。

【構成】

- 序章 Chao! ベトナム
- 1章 ベトナム語のきほん
- 2章 ひとつと超基本フレーズ
- 3章 基本フレーズ(文法からアプローチ)
- 4章 実践会話練習
- 5章 日本にいるベトナム人へのひとつ



【著者】木村友紀(キムラユキ)

埼玉県出身。法政大学文学部哲学科卒。ホーチミン人文社会科学大学修士課程中退。約6年間のホーチミン在住時、現地大学でベトナム語を習得し、大学院へ進学。日本語教育やベトナム語通訳翻訳などに携わる。帰国後、フリーランスの通訳翻訳、語学講師として活動。埼玉弁護士会、東京弁護士会、埼玉県国際交流協会などで通訳翻訳者として従事するほか、ゴーウェルランゲージスクール、アジア学生文化協会アジアセミナーの語学講師として活動中。

池田書店	10月 中旬	発売予定	番 線 印	注文数
いちばんよくわかるベトナム語会話入門 (仮)				冊
				書店ご担当者様
A5 2C・192p 本体予価1,900円 ISBN 978-4-262-16984-2				様
通信欄				池田書店担当者

ご注文は池田書店営業部まで、 FAX : 03-3235-6672 TEL : 03-3267-6821

# 改訂版 からだによく効く 食材&食べあわせ手帖

- ★ 「身近な食べ物の力を、“最大限に”引き出す方法」
- ★ 風邪予防、夏バテ防止、免疫力アップ、生活習慣病予防、老化防止、整腸、美肌、ストレス緩和

本書は、2010年発売の「からだによく効く 食材&食べあわせ手帖」(ISBN978-4-262-12854-2)の改訂版です。

★改訂のポイント★

- ・食卓でよく使われる食材を追加(ズッキーニ、パクチー、スナップえんどう、ナッツ類、ココナッツなど)
- ・高まる健康意識に対応する豊富な情報を追加/更新  
「胃腸を整えて、免疫力を高める」「ココロとカラダの疲れを取る」「タンパク質で美しいカラダをつくる」
- 「加齢による筋肉、骨の衰えを防止」「生活習慣病予防に」
- ・デザインを一新。
- ・「食材の使い切り方法」「野菜の皮や葉などの栄養成分」など新しい情報を追加。

この本の特徴

- ・【野菜、果物、肉、魚、穀物】  
家庭の食卓でおなじみの食材を約170種掲載。
- ・【エネルギー、脂質、炭水化物、タンパク質、ビタミンなど】  
特徴的な食べ物の栄養素をわかりやすく表示
- ・【風邪、夏バテ、糖尿病、高血圧、骨粗しょう症、便秘、貧血、二日酔い、ストレス】  
不調を予防する/効果がある「食べあわせ」を紹介
- ・【肌、髪、筋肉、胃腸、肝臓、腎臓、脳、免疫力】  
健康的で、美しいカラダをつくる「食べあわせ」を紹介

【構成】

- 第1章 野菜・きのこ
- 第2章 果物・木の実
- 第3章 魚介類
- 第4章 肉・卵・乳製品
- 第5章 穀類・豆類・藻類

- 最新情報追加!
- レイアウトもより見やすく!
- 字も大きく!
- 判型はコンパクト!



【監修】三浦理代 (ミウラ マサヨ)

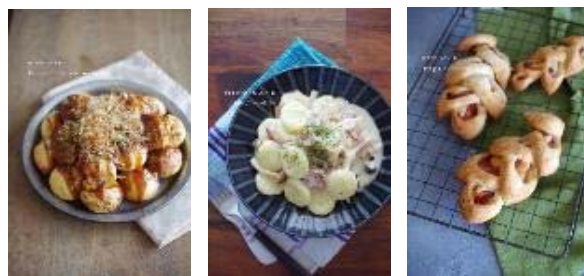
女子栄養大学名誉教授。農学博士、管理栄養士。野菜が身体に及ぼす影響を研究テーマとし、「野菜を食べると健康になる」ということを科学的に立証するため、日々調査、研究を行ってきた。著書に「食品機能論(共著)」(同文書院)、「スタンダード食品学(共著)」(アイ・ケイコーポレーション)、「女子栄養大学の疲れをとるもやしレモン」(エクスマレッジ)など多数。

池田書店	10月 初旬	発売予定	番 線 印	注文数
改訂版 からだによく効く食材&食べあわせ手帖				冊 書店ご担当者様
新書変型判	256P	本体予価1,200円	ISBN 978-4-262-13054-5	様 池田書店担当者
通信欄				

ご注文は池田書店営業部まで、 FAX : 03-3235-6672 TEL : 03-3267-6821

# まいにち米粉パンと料理とお菓子 (仮)

- ・ 365日作りたくなる88個の米粉料理
- ・ さっとなつて、体にやさしい
- ・ ごはんを炊くように手軽につくれる！



米粉といえばパンとお菓子ですが、米粉は「料理」にも使うことができます。

うどんやパスタなどの主食はもちろん、餃子やグラタン、フライドチキンやコロケだってそう。作り方が特殊で難しいんじゃないの？なんて思われがちですが、コツさえつかめばとっても簡単。

本書では米粉のスペシャリストによる、米粉を日常に取り入れるコツ、簡単な米粉料理の作り方を丁寧に基本から紹介します。

また、管理栄養士に聞いた、知っておきたい米粉の知識、食育やアレルギーの解説も。

体にやさしいのにおいしい、『米粉料理の入門書』です。

## 【構成】

- 導入
  - ・ 米粉365日(米粉のある生活)
  - ・ だから米粉は、毎日使える
  - ・ 使う材料と道具
- 毎日の朝ご飯編  
(ミニ食パン基本&アレンジ、総菜パン、クロックムッシュ、グラノーラなど)
- 毎日のおやつ編  
(シフォンケーキ、チーズケーキ、どらやき、米粉チップスなど)
- 毎日の昼ご飯&夕ご飯編  
(うどん、シチュー、ドリア、キッシュ、ちぢみ、餃子など)
- ・ Q&A ・ 米粉の種類 ・ アレルギーのはなし



## 【著者】高橋ヒロ (タカハシヒロ)

米粉専門コーディネーター。米粉専門教室hiro-cafe主宰、グルテンフリー&米粉講師、フードコーディネーター、キッズ食育トレーナー、Jr.野菜ソムリエ。自身の子どものアレルギーをきっかけに、食育、特に米粉の活用に取り組み、現在は米粉関連の活動に専念、常に満席が続く米粉教室を開催中。また、全国各地での米粉パン専門教室の開催や講演にも積極的に取り組んでいる。共立食品レシピ開発、日清製粉『青の洞窟パスタ』レシピ開発など企業の商品開発、レシピ監修なども行う。著書に『作業時間10分米粉100%のパンとレシピ サクッと手作りグルテンフリー』『フライパンで米粉パン』(共にイカロス出版)がある。

池田書店	10月 初旬	発売予定	番 線 印	注文数
まいにち米粉パンと料理とお菓子 (仮)				冊
				書店ご担当者様
B5判	4C128P	本体予価1,400円 ISBN 978-4-262-13054-5		様
通信欄				池田書店担当者

ご注文は池田書店営業部まで、FAX : 03-3235-6672 TEL : 03-3267-6821

# おもしろ発見！びっくりギョー天！？ 世界スゴすぎ事典 (仮)

- ・インドではカゼもカレーで治す！？
- ・イギリスには幽霊専用席があるレストランがある！？
- ・ラトビアの学校は夏休みが3か月！ 宿題もなし！？
- ・成人式にバンジージャンプをする島国がある！？
- ・ハンガリーにはポテトチップス税がある！？

☆67か国

☆90ネタ

【対象：小学校中学年～】

日本と世界はこんなに違う！だからおもしろい！  
「びっくり！」「スゴすぎ！」ネタを入り口にした、世界まるわかりブック！

世界各国のびっくりネタを入り口にして、日本とは違う文化、習慣などをイラスト中心に解説。その国地図上の位置、気候、人口、言語などの基本データもきちんと網羅。楽しみながら学習要素もしっかり身につけることができます。世界が見える！日本のスゴさもわかる、学習&エンターテインメント読本です。

【構成】  
1章 食べ物のいろいろがスゴすぎ！  
2章 お店やお仕事のいろいろがスゴすぎ！  
3章 学校のいろいろがスゴすぎ！  
4章 おうちや乗り物がスゴすぎ！  
5章 スポーツや行事のスゴすぎ！  
6章 こんなものあり！？ルールやマナーがスゴすぎ！  
コラム  
・びっくりギョー天！？世界の食事(手を使って食べる国が実は一番多い、)  
／世界のコイン(正方形や六角形の硬貨など、珍しいお金)など×6本  
・外国人から見た日本のびっくりギョー天！？×4本



※イラストはまだダミーです。

【監修】須藤 健一 (スドウケンイチ)  
1946年新潟県佐渡市生まれ。埼玉大学教養学部卒。東京都立大学大学院博士過程単位取得退学。文学博士。神戸大学教授、国立民族学博物館長を経て、現在堺市博物館長。専門はオセアニアの文化人類学。1974年から衣食住や家族、社会や政治のしくみ、海外移住や伝統的航海術などについて調査研究をおこなう。主な著書は、『母系社会の構造—サンゴ礁の島々の民族誌』(紀伊国屋書店)、『オセアニアの人類学—海外移住・民主化・伝統の政治』(風響社)、『世界民族百科事典』(丸善出版、編集顧問)など。日本文化人類学会会長、日本オセアニア学会会長を歴任。

池田書店	10月 初旬	発売予定	番 線 印	注文数
おもしろ発見！びっくりギョー天！？ 世界スゴすぎ事典 (仮)				冊 書店ご担当者様
B6判	4C・192P	本体予価1,000円	ISBN 978-4-262-15545-6	様 池田書店担当者
通信欄				