

# 実用書一覧注文書①

貴店印

**FAX 03-5425-6770** TEL.03-5425-6626

ご担当者名

様

## ◆「自律神経が整う」シリーズ

| ISBN          | 書名                                  | 著者名            | 判型   | 本体価格  | ご注文数 |
|---------------|-------------------------------------|----------------|------|-------|------|
| 9784776208365 | 聞くだけで自律神経が整うCDブック                   | 小林弘幸<br>大矢たけはる | A5変型 | 1200円 | 冊    |
| 9784776208808 | 自律神経の名医が見つかった<br>ぐっすり眠るためのCDブック     | 小林弘幸<br>大矢たけはる | A5変型 | 1200円 | 冊    |
| 9784776208983 | 聞くだけで自律神経が整うCDブック<br>心と体のしつこい不調を改善編 | 小林弘幸<br>大矢たけはる | A5変型 | 1200円 | 冊    |
| 9784776208907 | 自律神経を整えるぬり絵                         | 小林弘幸<br>藤田有紀   | A4変型 | 1200円 | 冊    |
| 9784776209065 | 自律神経を整えるぬり絵<br>日本の二十四節気をぬる          | 小林弘幸<br>藤田有紀   | A4変型 | 1200円 | 冊    |

## ◆「ズボラでも」シリーズ

| ISBN          | 書名                                 | 著者名           | 判型     | 本体価格  | ご注文数 |
|---------------|------------------------------------|---------------|--------|-------|------|
| 9784776207061 | ズボラでも血糖値がみるみる下がる57の方法              | 板倉弘重          | 新書サイズ  | 952円  | 冊    |
| 9784776208273 | ズボラでも血圧がみるみる下がる49の方法               | 渡辺尚彦          | 新書サイズ  | 1000円 | 冊    |
| 9784776208426 | ズボラでも脱糖尿病<br>血糖値上がらないのはどっち？        | 浅野まみこ<br>板倉弘重 | 新書サイズ  | 1200円 | 冊    |
| 9784776208464 | ズボラでもみるみる下がる 測るだけ血圧手帳              | 渡辺尚彦          | A5判ソフト | 880円  | 冊    |
| 9784776208570 | ズボラでも中性脂肪とコレステロールが<br>みるみる下がる47の方法 | 岡部正           | 新書サイズ  | 1000円 | 冊    |
| 9784776208822 | ズボラでもお金がみるみる貯まる37の方法               | 飯村久美          | 46判ソフト | 1100円 | 冊    |

## ◆「ガッテン」シリーズ

| ISBN          | 書名                  | 著者名             | 判型     | 本体価格  | ご注文数 |
|---------------|---------------------|-----------------|--------|-------|------|
| 9784776206163 | ガッテン流！おかずの鉄則        | NHK科学・<br>環境番組部 | A5判ソフト | 838円  | 冊    |
| 9784776206170 | ガッテン流！魚のすごい鉄則       | NHK科学・<br>環境番組部 | A5判ソフト | 838円  | 冊    |
| 9784776206224 | ガッテン流！野菜のすごい鉄則      | NHK科学・<br>環境番組部 | A5判ソフト | 838円  | 冊    |
| 9784776206583 | ガッテン流！脱・糖尿病の新ワザ     | NHK科学・<br>環境番組部 | A5判ソフト | 1000円 | 冊    |
| 9784776206699 | ガッテン流！和食のすごい鉄則      | NHK科学・<br>環境番組部 | A5判ソフト | 838円  | 冊    |
| 9784776206897 | ガッテン流！腰痛・ひざ痛 解消の新ワザ | NHK科学・<br>環境番組部 | A5判ソフト | 1000円 | 冊    |
| 9784776207115 | ガッテン流！お肉料理のすごい鉄則    | NHK科学・<br>環境番組部 | A5判ソフト | 838円  | 冊    |

# 実用書一覧注文書②

貴店印

**FAX 03-5425-6770** TEL 03-5425-6626

ご担当者名

様

## ◆健康・家庭医学

| ISBN          | 書名                           | 著者名    | 判型     | 本体価格  | ご注文数 |
|---------------|------------------------------|--------|--------|-------|------|
| 9784776205821 | 未病革命 病は”気”から！                | 谷 美智士  | 46判ソフト | 1400円 | 冊    |
| 9784776206484 | 一生疲れない体をつくる免疫アップ健康術          | 石原結實   | 新書サイズ  | 848円  | 冊    |
| 9784776206781 | ボケない100歳 2309人がやっていること       | 白澤卓二   | 新書サイズ  | 880円  | 冊    |
| 9784776206798 | 暑さに負けないクールダウン健康法             | 五味常明   | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776207047 | 女が100歳までボケない101の習慣           | 白澤卓二   | 新書サイズ  | 952円  | 冊    |
| 9784776207054 | 新谷式 病気にならない食べ方の習慣            | 新谷弘実   | 新書サイズ  | 952円  | 冊    |
| 9784776207238 | 首を温めれば健康になる                  | 松井 孝嘉  | 新書サイズ  | 952円  | 冊    |
| 9784776207351 | 高血圧ならソバより牛丼                  | 桑島巖    | 新書サイズ  | 952円  | 冊    |
| 9784776207498 | 腰痛は歩き方を変えるだけで完治する            | 酒井慎太郎  | 新書サイズ  | 952円  | 冊    |
| 9784776207504 | 1日10分<br>すぐかんたんな体操で寝たきりにならない | 石井直方   | 新書サイズ  | 952円  | 冊    |
| 9784776207566 | 病気にならない！たまねぎ氷健康法             | 村上祥子   | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776207603 | 「腸の免疫」を上げると体も脳も10歳若返る！       | 奥村康    | 新書サイズ  | 952円  | 冊    |
| 9784776207641 | 医者に殺されない47の心得                | 近藤誠    | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776207771 | 病気にならない！たまねぎ氷健康レシピ           | 村上祥子   | 46判ソフト | 1000円 | 冊    |
| 9784776207832 | ロコトレ                         | 渡會公治   | 新書サイズ  | 952円  | 冊    |
| 9784776207856 | 人が死ぬときに後悔する34のリスト            | 川嶋朗    | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776207900 | 病気にならない 蒸しショウガ健康法            | 石原新菜   | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776207917 | 腹筋運動ではお腹は凹みません               | 森拓郎    | A5判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776207931 | 長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい          | 槇孝子    | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208013 | 本当に病気を治す医者を選び方               | 岡本裕    | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208020 | あきらめるな 病気は治せる。               | 谷美智士   | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208068 | 死ぬ時に後悔しない 医者とクスリの選び方         | 岡田正彦   | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208075 | 医者のかかり方完全マニュアル               | おのころ心平 | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |

株式会社アスコム 〒105-0003 東京都港区西新橋2-23-1 3東洋海事ビル8F 営業部03-5425-6626

# 実用書一覧注文書③

貴店印

**FAX 03-5425-6770** TEL 03-5425-6626

ご担当者名

様

◆健康・家庭医学

| ISBN          | 書名   | 著者名                          | 判型     | 本体価格  | ご注文数 |
|---------------|--|------------------------------|--------|-------|------|
| 9784776208129 | まだまだあった！<br>知らずに食べている体を壊す食品                          | 手島奈緒                         | 新書サイズ  | 1200円 | 冊    |
| 9784776208150 | 氣力を奪う「体の痛み」がスーッと消える本                                 | 富永喜代                         | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208167 | 血管を強くする「水煮缶」健康生活                                     | 女子栄養大学栄養学<br>ニック<br>田中明      | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776208235 | 病気を治したければ「睡眠」を変えなさい                                  | 白濱龍太郎                        | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208303 | 「3行日記」を書くと、なぜ健康になれるのか？                               | 小林弘幸                         | 46版ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776208327 | 高血圧がみるみる改善する！<br>牛乳たすだけ減塩レシピ                         | 小山浩子                         | A5判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776208341 | 100歳でも元気な人の習慣  | 白澤卓二                         | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208372 | 食べもので「体の不調」を治す本                                      | 山本竜隆<br>石部晃子                 | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776208419 | 長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい<br>DVDブック                        | 禎孝子                          | A5判ソフト | 1000円 | 冊    |
| 9784776208440 | 医者は自分や家族ががんになったとき、<br>どんな治療をするのか                     | 川嶋朗                          | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208471 | 健康常識〇と×  | 池谷敏郎                         | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208488 | 目を温めれば視力はよくなる！                                       | 中川和宏                         | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776208525 | クスリに殺されない47の心得                                       | 近藤誠                          | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208532 | 1分間血流アップ体操で超健康になる！                                   | 富永喜代                         | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208556 | あご筋をほぐせば健康になる！                                       | 福島一隆                         | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776208631 | 血管・骨・筋肉を強くする！ゾンビ体操                                   | 池谷敏郎                         | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776208747 | 腸をキレイにしたらたった3週間で体の不調がみるみる<br>改善されて40年来の便秘にサヨナラできました！ | 松本明子<br>小林弘幸                 | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776208778 | 健康に長生きしたければ1日1曲歌いなさい                                 | 周東寛<br>斎藤一郎<br>EMI<br>田才靖子   | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776208884 | 「究極のツボ」を刺激すると健康になる                                   | 了徳寺健二                        | 46判ソフト | 1100円 | 冊    |
| 9784776208969 | 1日1本で医者いらずになる 黒ハナ健康法                                 | 鶴見隆史                         | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776208976 | ねこ背を治すと健康になる   | 片平悦子                         | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776209072 | データでまるわかり<br>国循のなぜこれが生活習慣病にいいのか？                     | 国立研究開発法人国<br>立循環器病研究セン<br>ター | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |

# 実用書一覧注文書④

貴店印

**FAX 03-5425-6770** TEL 03-5425-6626

ご担当者名

様

## ◆健康・家庭医学

| ISBN           | 書名   | 著者名                   | 判型     | 本体価格  | ご注文数 |
|----------------|--|-----------------------|--------|-------|------|
| 978477620916-4 | 自律神経を整えてストレスをなくす<br>オキシトシン健康法              | 高橋徳                   | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776209171  | 脳科学者が選んだ やさしい気持ちに<br>なりたいた時に聞く心がホッとするCDブック | 中野信子<br>野田あすか         | A5変型   | 1200円 | 冊    |
| 9784776209188  | ガン、認知症、糖尿病を予防する<br>にんじンドレッシング健康法           | 石原新菜<br>豊田愛魅          | A5判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776209195  | 疲れをとりたいきゃ腎臓をもみなさい                          | 寺林陽介<br>内野勝行          | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776209232  | 世界一簡単な髪が増える方法                              | 辻敦哉                   | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776209263  | たった6歩で腰痛 ひざ痛 寝たきりを防ぐ<br>スロウウォーキングDVDブック    | 長瀬サエコ                 | A5変型   | 1300円 | 冊    |
| 9784776209393  | 1日3分！脳と筋肉を同時に鍛える<br>にしかわ体操                 | 西川佳克<br>菅原道仁          | A5変型   | 1380円 | 冊    |
| 9784776209447  | 1日1分見るだけで目がよくなる28のすごい写真                    | 林田康隆                  | A4変型   | 1300円 | 冊    |
| 9784776209454  | 歯科医が考案 毒出しうがい                              | 照山裕子                  | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776209553  | 歯医者に行きたくない人のための<br>自分でできるデンタルケア            | 西原郁子                  | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776209560  | 誰でも簡単にぐっすり寝れるようになる本                        | 白濱龍太郎                 | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776209591  | 乳酸菌がすべてを解決する                               | 後藤利夫                  | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776209607  | うつが消える食事                                   | 宮島賢也                  | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776209690  | ストレスとりたきゃ頭蓋骨をもみなさい                         | 寺林陽介<br>内野勝行          | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776209706  | 6万人の患者が改善！腰痛・肩こり・頭痛を解消<br>寝るだけ整体           | 田中宏                   | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776209775  | 吸いたい気持ちがスッと消える<br>医者が教える最強の禁煙術             | 奥仲哲弥                  | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776209799  | 医者に殺されない47の心得 必携版                          | 近藤誠                   | 文庫サイズ  | 690円  | 冊    |
| 9784776209805  | クスリに殺されない47の心得 必携版                         | 近藤誠                   | 文庫サイズ  | 690円  | 冊    |
| 9784776209751  | 死ぬまで元気でいたければ<br>とにかく内臓を温めなさい               | 山口勝利<br>井上宏一          | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776209584  | 血流を増やせば健康になる                               | 了徳寺健二<br>奥村康(監修)      | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776209546  | 産婦人科医が教えるオトナ女子に<br>知っておいてほしい大切なからだの話       | 八田真理子                 | 新書サイズ  | 1100円 | 冊    |
| 9784776209812  | 歩けなくなるのがイヤなら かかとを整えなさい                     | 呂本晋次<br>佐々木政幸(監修)     | A5判ソフト | 1100円 | 冊    |
| 9784776209959  | 医者が考案した「長生きみそ汁」                            | 小林弘幸                  | A5判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776209966  | 女子栄養大学栄養クリニックのさば水煮缶健康レシピ                   | 女子栄養クリニック・著<br>田中明・監修 | A5変形   | 1200円 | 冊    |
| 9784776209973  | 育毛のプロが教える髪が太くなるすごい方法                       | 辻敦哉(著)<br>北垣毅(監修)     | 46判ソフト | 1400円 | 冊    |



# 実用書一覧注文書⑥

貴店印

**FAX 03-5425-6770** TEL 03-5425-6626

ご担当者名

様

## ◆ダイエット・女性実用

| ISBN          | 書名  | 著者名                            | 判型     | 本体価格  | ご注文数 |
|---------------|---|--------------------------------|--------|-------|------|
| 9784776205340 | クワバタのくびれダイエット                                 | くわばた りえ                        | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776205722 | やせたければ体を温める！                                  | 伊達 友美                          | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776206057 | 杉田かおるの毒だしダイエット                                | 杉田 かおる                         | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776206422 | 一生太らない体を作るたった10秒の習慣                           | 武田美保                           | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776206982 | チェックするだけダイエットノート                              | 浅野満美子<br>森拓郎                   | A5判ソフト | 1000円 | 冊    |
| 9784776207214 | カラダがときめく ちつトレ！                                | 関口由紀                           | 新書サイズ  | 952円  | 冊    |
| 9784776209539 | たった1週間で 身長を3センチ伸ばし<br>ウエストを5センチ減らす 骨盤・背骨ストレッチ | 福辻鋭記                           | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776208860 | 美人は薬指からつくられる                                  | 白川みき                           | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776209843 | パコム・アッシの世界ー脂肪が燃える<br>ツイスト即やせダイエット             | パコム・アッシ                        | A5判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776209874 | 何をやってもやせない私がもち麦でみるみる<br>10kgやせました             | 山下春幸(著)<br>小林暁子(監修)<br>寝猫(マンガ) | A5判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776209652 | 忙しい人のための死ぬまで太らないカラダの<br>作り方                   | 中田宏(著)<br>細井孝之(医療監<br>修)       | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |

## ◆スポーツ

| ISBN          | 書名  | 著者名  | 判型     | 本体価格  | ご注文数 |
|---------------|---|------|--------|-------|------|
| 9784776208921 | フツの会社員だった僕が、青山学院大学を<br>箱根駅伝優勝に導いた47の言葉                      | 原晋   | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776206774 | 松岡修造の人生を強く生きる83の言葉  | 松岡修造 | 46判ソフト | 1000円 | 冊    |
| 9784776207207 | 人生を変える 修造思考！  | 松岡修造 | 46判ソフト | 1000円 | 冊    |
| 9784776208761 | 解くだけで人生が変わる！修造ドリル   | 松岡修造 | 46判ソフト | 1000円 | 冊    |
| 9784776209386 | たった一度きりの人生をマックスに！<br>ポジティブ会議                                | 松岡修造 | 46判ソフト | 1000円 | 冊    |
| 9784776209744 | フツの主婦が、弱かった青山学院大学<br>陸上競技部の寮母になって箱根駅伝で<br>常連校になるまでを支えた39の言葉 | 原美穂  | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |

株式会社アスコム 〒105-0003 東京都港区西新橋2-23-1 3東洋海事ビル8F 営業部03-5425-6626

# 実用書一覧注文書⑦

貴店印

**FAX 03-5425-6770** TEL 03-5425-6626

ご担当者名

様

## ◆子育て

| ISBN          | 書名                               | 著者名                | 判型     | 本体価格  | ご注文数 |
|---------------|----------------------------------|--------------------|--------|-------|------|
| 9784776205449 | ひとりっ子を伸ばす母親、ダメにする母親              | 松永暢史               | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776205937 | 親ばかり                             | 辻井 いつ子             | 46判ソフト | 1333円 | 冊    |
| 9784776206217 | 子どもの成績がみるみる上がる<br>3分間キッチンタイマー勉強法 | 後藤 武士              | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776206590 | mini版頭がいい子が育つ家庭                  | 松永暢史               | 文庫サイズ  | 648円  | 冊    |
| 9784776206606 | mini版ひとりっ子を伸ばす母親                 | 松永暢史               | 文庫サイズ  | 648円  | 冊    |
| 9784776206675 | 10歳までの子育ての教科書                    | アスコム               | 46判ソフト | 1100円 | 冊    |
| 9784776207078 | メモしてつなげるだけ！スラスラ作文術               | 松永暢史               | 46判ソフト | 1100円 | 冊    |
| 9784776207672 | 3歳までの子育ての教科書                     | アスコム               | 46判ソフト | 1100円 | 冊    |
| 9784776207702 | 「将来有望」な子どもの育て方                   | 細川真紀子              | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776207948 | よい親 ダメ親 ふつうの親                    | 清水克彦               | 46判ソフト | 1100円 | 冊    |
| 9784776208051 | 頭のいい子の育て方                        | 西村則康               | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776208815 | 育てにくい子どもを伸ばす魔法の言葉かけ              | 片野晶子               | 46判ソフト | 1100円 | 冊    |
| 9784776209348 | 聞かせるだけで賢い子に育つ 育脳CDブック            | 小林弘幸・大谷悟<br>大矢たけはる | A5変型   | 1200円 | 冊    |

## ◆生活

| ISBN          | 書名                                  | 著者名     | 判型     | 本体価格  | ご注文数 |
|---------------|-------------------------------------|---------|--------|-------|------|
| 9784776205593 | クワバタの30点主婦脱出大作戦！                    | くわばた りえ | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776206347 | 断捨離で日々是ごきげんに生きる知恵                   | やましたひでこ | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776206965 | 幸せを引き寄せる片づけの習慣                      | 川井春水    | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776208686 | 幸運を呼びこみ悪運、不運を遠ざける<br>松居一代の開運生活      | 松居一代    | 46判ソフト | 1200円 | 冊    |
| 9784776208945 | びっくりするほどカンタン！<br>誰でも歌がうまくなるDVDブック   | 中西圭三    | 46判ソフト | 1500円 | 冊    |
| 9784776209201 | 絵が上手くなるミラクル定規で描くだけ！<br>脳を鍛える大人のスケッチ | 朝田隆     | A4変型   | 1500円 | 冊    |
| 9784776209324 | 聞くだけで極上の癒しCDブック<br>心地よい鳥のさえずり       | 日本野鳥の会  | A5変型   | 1200円 | 冊    |
| 9784776209379 | なつかしのジャズ名曲CDブック                     | 北村英治    | A5変型   | 1500円 | 冊    |
| 9784776209485 | 月給13万円でも1000万円貯まる節約生活               | 小松美和    | 46判ソフト | 1300円 | 冊    |
| 9784776209676 | 誰でも一瞬で字がうまくなる大人の<br>ペン字練習帳          | 萩原 季実子  | A4変型   | 1000円 | 冊    |

株式会社アスコム 〒105-0003 東京都港区西新橋2-23-1 3東洋海事ビル8F 営業部03-5425-6626

# 実用書一覧注文書⑧

貴店印

**FAX 03-5425-6770** TEL.03-5425-6626

ご担当者名

◆料理

| ISBN          | 書名                    | 著者名               | 判型          | 本体価格  | ご注文数 |
|---------------|-----------------------|-------------------|-------------|-------|------|
| 9784776205678 | 辻ちゃんのウマかわゴハン          | 辻 希美              | 46判ソフト      | 1200円 | 冊    |
| 9784776205777 | お米と野菜をおいしく食べる農家の知恵袋   | パルシステム            | A4変型        | 1300円 | 冊    |
| 9784776206316 | 辻ちゃんのウマかわゴハン 2        | 辻希美               | 46判ソフト      | 1200円 | 冊    |
| 9784776206460 | 世界一おいしいごはんの食べ方        | 里田まい              | A5判ソフト      | 1333円 | 冊    |
| 9784776206835 | 「節電女子」の野菜レシピ!         | 矢野きくの             | 46判ソフト      | 1000円 | 冊    |
| 9784776207597 | 明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK   | 株式会社明治            | 46判変型       | 857円  | 冊    |
| 9784776207665 | 塩ヨーグルト健康レシピ           | 新生暁子              | A5判ソフト      | 1200円 | 冊    |
| 9784776207795 | おからダイエットレシピ           | 家村マリエ             | 46判<br>ソフト変 | 1000円 | 冊    |
| 9784776208600 | クックパッドダイエットレシピ        | クックパッド<br>ダイエットラボ | A5判ソフト      | 1200円 | 冊    |
| 9784776208891 | もち麦ダイエットレシピ           | 山下春幸<br>青江誠一郎     | A5判ソフト      | 1200円 | 冊    |
| 9784776209003 | 10日間でやせ体質に生まれ変わる野菜レシピ | 岸村康代              | A5判ソフト      | 1300円 | 冊    |
| 9784776209669 | 心のごちそう帖 お寺ごはん         | 野々部利弘             | A5判ソフト      | 1300円 | 冊    |

株式会社アスコム 〒105-0003 東京都港区西新橋2-23-1 3東洋海事ビル8F 営業部03-5425-6626