

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 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 ぐっすり眠るためのCDブック | 小林弘幸 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 心と体のしつこい不調を改善編 | 小林弘幸 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 藤田有紀 | A4変型 | 1200円 | 冊 |
| 9784776209065 | 自律神経を整えるぬり絵 日本の二十四節気をぬる | 小林弘幸 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 血糖値上がらないのはどっち？ | 浅野まみこ 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 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・ 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・ 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・ 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・ 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・ 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・ 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・ 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 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！ 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 | 気力を奪う「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 ニック 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！ 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 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 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、 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 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 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 斎藤一郎 EMI 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 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 立循環器病研究セン ター | 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 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 なりたいた時に聞く心がホッとCDブック | 中野信子 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 にんじンドレッシング健康法 | 石原新菜 豊田愛魅 | A5判ソフト | 1300円 | 冊 |
| 9784776209195 | 疲れをとりたきや腎臓をもみなさい | 寺林陽介 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 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 にしかわ体操 | 西川佳克 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 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 | ストレスとりたきや頭蓋骨をもみなさい | 寺林陽介 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 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 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 とにかく内臓を温めなさい | 山口勝利 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 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 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 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 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) 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 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 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 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 10kgやせました | 山下春幸(著) 小林暁子(監修) 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 作り方 | 中田宏(著) 細井孝之(医療監 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 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！ 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 陸上競技部の寮母になって箱根駅伝で 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 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 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 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！ 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！ 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 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 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 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 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 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