

2022年7月15日

友の会総リーダー様

全国生活研究会を終えて、以下をお送りいたします。

ご確認よろしく願います。

- | | |
|--|----|
| (1) 全国生活研究会を終えて、婦人之友社からの報告内容のお知らせ | 3部 |
| (2) 書籍編集部より新刊のご案内
(新刊は直販、書店どちらでもご注文いただけますが、書店の場合、発売日
間に合わない場合があります。ご了承ください。) | 2部 |
| (3) 9月、10月発売の新刊のちらし | 2部 |
| (4) 直販品注文書 | 2部 |
| (5) 直販専用 ご注文まとめ用紙 | 2部 |
| (6) 2023年版シンプル手帳のご案内 | 2部 |

婦人之友社 友の会係 芳本絵里 上野恵子

〒171-8510 東京都豊島区西池袋 2-20-16

TEL 03-3971-0103 FAX 03-3982-8958

Eメール tomonokai-kakari@fujinnotomo.co.jp

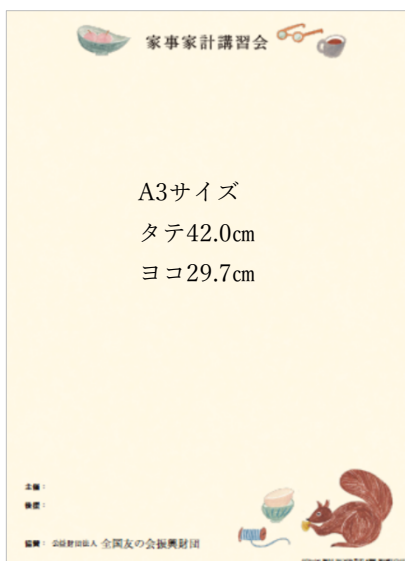
友の会総リーダー様
 家事家計講習会係様
 書籍係様

全国生活研究会を終え、いよいよ秋の家事家計講習会に向けて出発したという気持ちです。

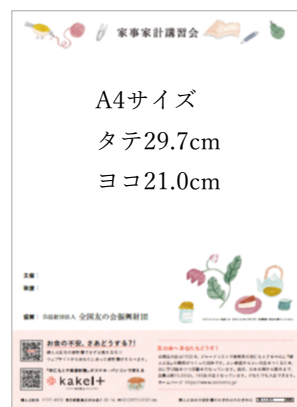
家事家計講習会の開催が早い友の会もありますが、2023年版の家計簿、日記類は10月10日頃発売予定です。婦人之友社に家計簿、日記類の見本が入荷されるのは9月末のため、開催の早い講習会には間に合わない可能性があることをご了承ください。

生活研究会では、家事家計講習会告知用のポスター、ちらし、「家計簿のつけ方見本」を右記のようなデザインに一新すること、来年版の羽仁もと子家計簿、高年生活の家計簿、予算生活の家計簿は3種とも、付録の予算生活のガイドの内容を本体に入れ込み、別冊ガイドをなくすことをお伝えしました。申込用紙は「家事家計講習会 第一信」でお送りします。

【ポスター】



【ちらし】



【家計簿のつけ方見本】



A3サイズ 二つ折 タテ29.7cm ヨコ21.0cm

kakei+関連では、「アンバサダーの方を対象としたオンラインミーティングの開催（時期・詳細未定）」「講習会でのkakei+の紹介でお使いいただけるパワーポイント資料の提供」「kakei+スタートアップガイドの配布」を行うことをお伝えしました。

今年も家事家計講習会の全会場の開催日程表を『婦人之友』には掲載をいたしません。婦人之友社へお問合せがあった際は、全国友の会のホームページをご案内いたします。

家事家計講習会に向けて8月19日に発送する「家事家計講習会第一信」を確認する会をオンラインで開催します。リーダー、家事家計講習会係、書籍係など家事家計講習会に関わる方々にご参加をお願いいたします。（参加できない場合もあると思いますので、後から録画を見ていただけるように準備します。）

この会の申込フォームの案内を「家事家計講習会 第一信」でお知らせします。

開催日時 9月1日（木）15時～16時（オンライン）

友の会総リーダー様
書籍係様

全国生活研究会が終わり、秋の家計家計講習会に向かう前、ひとときの夏休みを迎えられていることと存じます。本日は、9月に出版予定の新刊のご案内をいたします。

●9月1日書店発売

『藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事』

皆さまに長年ご愛読いただきてきました『ちょっと具合のわるいときの食事』は、1985年に出版されて40年近くが経ちました。時代に合わせたつくりやすいレシピや、現代特有の体調の悩みにこたえる内容にしたいと願い、リニューアルすることにいたしました。

著者は、『婦人之友』の誌面でもおなじみの料理研究家・管理栄養士の藤井恵さん。実は藤井さんご自身、更年期の様々な不調に悩まれていた時期があり、それを治したいと食生活を見直された経験があります。また毎朝、食べたものがどんなふうに出ていくのか、観察も欠かさず、そのかいあって今は体調も改善し、元気に過ごされています。「その経験を、この本で伝えたい!」と、藤井さんの経験と料理家としての工夫が盛り込まれた内容となりました。

撮影はこの春に、5日間かけて行いましたが、毎日試食を重ねていたスタッフ全員が、「毎朝トイレに行きたくて、気持ちよく目覚める!」と驚いたほど、全員の体調がよくなりました。食べれば元気になる、腸内環境が整うことは、スタッフが実証済みです。

各章には医師の石原新菜先生のドクターコラムのページを設けました。石原医師おすすめのツボ押しや、Q&Aのページもあり、不調についてのわかりやすい解説が、本書に厚みを加えています。

体調がわるいときも、そうでないときも、食べればさらに元気になる料理本。しぜんに食欲がわき、体が軽く感じるようになるはずです。ぜひ一家に1冊お手元に置いて、お役立てください。

□定価 1,760円(税込) □B5判 112ページ □オールカラー

藤井恵(ふじいめぐみ)/料理研究家、管理栄養士。女子栄養大学栄養学部卒業。家庭でつくりやすく、元気に過ごせる食事を意識した、センスあふれるレシピを提案し続けている。雑誌、書籍、テレビなどで活躍中。

●10月発売の井田典子さん(横浜友の会)の新刊(タイトル未定)につきましては、来月あらためてお手紙を差し上げますが、内容等につきましてはチラシをご覧いただければ幸いです。約40年の家計簿から見えること、井田家の各年代の家計の数字等も公開予定ですのでどうぞお楽しみに。

末筆になりましたが、暑い日が続きますのでくれぐれもご自愛くださいませ。

2022年7月15日

婦人之友社書籍編集部
編集長 小幡麻子

予約受付中！
9月初旬発売予定

新刊

藤井恵の ちょっと具合のわるいときの食事

藤井恵著 医学監修・石原新菜 B5判 112ページ 1,760円(税込)

体質改善や腸活、
免疫力アップに、
一家に1冊！

みなさんも、
食べて元気になって
くださいね！



ふじいめぐみ

料理研究家・管理栄養士。家庭でつくりやすい、
元気で過ごせる食事を意識したレシピが好評。
『藤井弁当』『塩分ひかえめでもどきりおいしい
レシピ』など著書多数。

風邪や食欲不振、冷えや不眠など、ちょっとした体の不調に心強い
1冊！ かつて更年期の不調に悩んでいた藤井恵さんが、自分で食べて
試して体を整えてきた78のレシピを紹介。体質改善や免疫力アップに
なり、手軽でおいしい。食べれば元気になる本です。



どんな不調のときも、まずはこれ
おかゆ



風邪にはビタミンCたっぷりの
ブロッコリーのポタージュ



夏バテ予防に
すいかのガスパチョ



食欲不振には
カツオの香味サラダ



下痢のときにはヨーグルトを少し温めて
ホットヨーグルトパンプキン



胃腸を休めたいときには
わかめスープ



ネバネバ食材は、便秘に効果的
モロヘイヤとオクラあんかけ豆腐



貧血には
鶏肉レバーと生姜の赤ワイン煮



不眠にはチーズが入った
イタリア風卵スープ

- ・体と心にやさしいおかゆ
- ・食欲不振のときに
- ・下痢のときに
- ・便秘のときに
- ・風邪をひいたときに
- ・冷え、疲労、貧血、不眠などちょっとした不調に

もくじ

- ・症状別レシピ
- ・ドクター
コラム



石原新菜先生のドクターコラム

- ・風邪をひかない体をつくる
- ・食欲不振は、原因に応じた対処を
- ・下痢のときは水分のとり方に注意
- ・便秘改善のポイントは、水分と腸の動き
- ・冷えない体をつくるために
- ・手のツボを押して不調を改善！ ほか

お金の
不安をなくすには、
モノを整える
ことから

予約受付中！
10月初旬発売予定

新刊



モノと時間とお金 めぐりのよい暮らし^(仮題)

井田典子著 A5判 128ページ オールカラー 1,540円(税込)

どうしたら、住まいも心もめぐりのよい暮らしができるでしょう。400軒以上の「片づけ訪問」で「モノのよどみはお金のよどみ」と、その解決法を伝授してきた井田さん。連鎖し、循環しているモノと時間とお金の整え方をていねいに紹介します。「終活より今活」と、60代を前向きに生きるための新たな提案も！

- ・「お金がないです」／数字におろすと不安が消える
- ・暮らしのサイズを決める／「整い」ブームに思うこと
- ・時間の余白、空間の余白／自分をもてなして「快」オーラを
- ・「今活」でもっと身軽に自由に／「決めぐせ」が迷いを減らす

もくじ
より

いだのりこ

整理収納アドバイザー、横浜友の会会員。整理収納、時間の使い方など、合理的なシンプルライフを提案。「片づけ訪問」や、各メディア出演で活躍。全国各地での講演会も好評。

モノの住所を決めれば、
家族も迷わず戻せます。



本日のランチは夫作の野菜パスタ。
夫婦の時間が増えました。



「記帳歴39年の
「羽仁もと子」家計簿」。
生活費や総支出を公開します。

大反響・6刷!

幸せをつくる整理術「ガラクタのない家」

整理収納アドバイザー 井田 典子 著

電子版は、アマゾン、楽天から
お求めください。

「はじめからガラクタという
名前のモノはありません」と
いう一文にハッとさせられ、
感動しました。(70代)

婦人之友社YouTubeチャンネル
Eさん宅での「だ・わ・へ・し片づけ」
の様子を動画で紹介しています。
(婦人之友社のホームページからYouTubeを
ご覧いただけます)

A5判
1,430円(税込)
128ページ



直 販 品 注 文 書

お急ぎのご注文は直販をご利用ください。

婦人之友社の出版物は全て直販でご注文いただけます。

送り先1カ所につき、税込3,300円以上のご注文は、送料無料でお届けします。

会員、会員外のお宅へお届けの場合は、その他の送り先にご記入ください。送り先へ、ご請求書も同梱してお送りします。

新刊2冊の発売時期が異なりますが、ご注文金額合計が税込3,300円未満の場合は10月初旬にまとめてお届けいたします。

注文日付: 年 月 日

友の会

友の会番号

書籍係名

「贈りもの」のご注文の場合は贈り主とお届け先がわかるようにご記入ください。

【送付先指定】 友の家もしくは、書籍係ご自宅のどちらかに○をしてください。

友の家	住所記入不要	
書籍係 ご自宅	氏名	TEL
	住所 〒	FAX
		e-mail

書 名	冊数	その他の送り先(住所 氏名 電話番号)
9月1日発売 藤井 恵の ちよつと具合のわるいときの食事 定価1760円		〒 氏名
10月初旬発売 モノと時間とお金 めぐりのよい暮らし(仮題) 定価1540円		〒 氏名
		〒 氏名
		〒 氏名

備考欄

婦人之友社 販売部(友の会係)

TEL 03-3971-0103

FAX 03-3982-8958

Eメール tomonokai-kakari@fuiinnotomo.co.jp

直販専用

ご注文まとめ用紙 (方面・最寄の書籍係様にコピーをしてお配りください。ご希望の友の会にはメールでエクセルのフォームを送ります。)

書籍係様

日頃より、婦人之友社の出版物のご注文をおとりまとめいただき、大変にお世話になっております。

方面ごと、最寄ごとの書籍のご注文の整理にこの用紙をご利用ください。

婦人之友社に注文の際、会員宅へそれぞれ発送か、まとめて一カ所の発送かをわかるようにしていただければ幸いです。

注文は、この「ご注文まとめ用紙」、通常の「直販品注文用紙」のどちらをご利用いただいても結構です。

送り先1カ所につき、送料は300円です。送り先1カ所のご注文額が税込3,300円(税込)以上の際は送料は婦人之友社が負担します。

*新刊の発売時期が異なりますが、ご注文合計金額が税込3,300円未満の場合は10月初旬にまとめて発送いたします。

() 友の会 () 方面 () 最寄

9月1日発売!



9月1日発売

10月初旬発売

名前	お届け先住所 まとめて1カ所に送る際は代表者の住所をご記入下さい。	電話番号	藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事	モノと時間とお金めぐりのよい暮らし(仮題)	つくる人も、食べる人も幸せなおべんとう	合計冊数
			定価1760円(税込)	定価1540円(税込)	定価1650円(税込)	
			(冊)	(冊)	(冊)	(冊)
合計						

2023年版 シンプル手帳

どこよりも早くご案内します！！

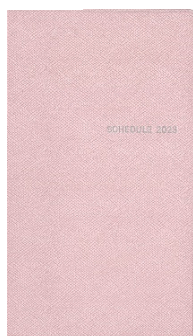
定番 定価 各 847 円 (税込)
大判 定価 各 1,122 円 (税込)

2023年版のシンプル手帳は新シリーズが登場

「えんじ」「プラネテ ライム大判」は直販限定です。

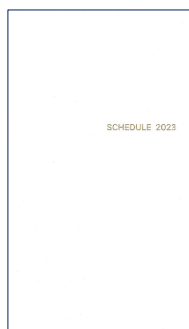
ご注文書は8月末までにお送りします。

NEW



ミルクピンク

NEW



パウダーホワイト

NEW



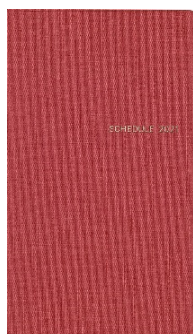
亀井英里
花ピンク

NEW

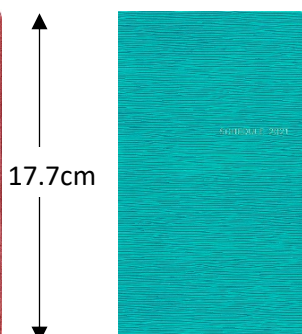


亀井英里
花インディゴ

← 9.8cm →

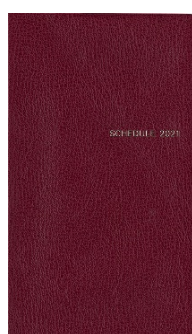


あかね



ターコイズ

17.7cm



えんじ

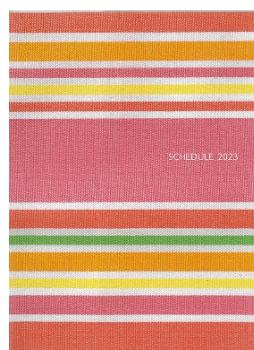
直販限定



プラネテ
ポピー



プラネテ
ライム



大判
プラネテ ポピー

← 13cm →



大判
プラネテ ライム

18.8cm

直販限定

*7月末より婦人之友社ホームページにて、表紙をご覧いただけます。