

12月 季節の本 特集



今年も早いものであっという間に師走です。今月は年末年始に役立つ本を集めました。大掃除、年賀状、おせち、温活の本など。早めの準備で良いお年をお迎えください。



12月31日でも間に合う 簡単おせち

著者：星野奈々子
出版：学研プラス

おせち作り初心者の方、時間のない方にもオススメな本です。基本のおせち17品が大晦日の一日でできちゃう!という本ですが、作り置きレシピもありますのでチャレンジしやすい内容です。他にも上級者向けの本格おせちやアレンジおせち、お正月のごちそうレシピ、持ちよりおせちレシピなど幅広く載っているので、年始のご飯作りのお供として大活躍です!



ナチュラルおそうじ大全

著者：本橋ひろえ
出版：主婦の友社

場所別・用途別に洗剤を揃えて掃除に疲れ果てていませんか?こちらの本ではたった5つの洗剤「重曹・クエン酸・過酸化ナトリウム・アルコール・石けん」で家中の汚れを落とす具体的な方法が紹介されています。合成洗剤をいっさい使用しない【ナチュラルクリーニング】はお肌と環境に優しいお掃除です。大掃除のいらない家にして効率よくキレイを保てます。



からだ整う 温活薬膳ごはん

著者：麻木久仁子
出版：食べものの通信社

冷えの自覚がない方も体の不調は冷えが原因かもしれません。対策として薬膳はよく聞きますが、特別な食材で取り入れづらいと思っている方も多いのではないのでしょうか。こちらで紹介されているレシピはスーパーで揃う食材ばかりで温活スタートにもってこいです。その他、毎日できる冷えとり習慣や自身の冷えタイプが分かるチェックリストも載っています。



職員のオススメ

