

＼今月の／

asten Bookshelf vol. 05



忙しい中でも読書はしたいもの。ちょっとした知識をプラス。

01 忙しくても作れそうな簡単スープ



その時の気分や疲れ具合によってレシピが選べるスープ集。超簡単レシピを集めた夜スープ、栄養満点の朝スープ、気分が緩む昼スープの章に分けて紹介。日々のお疲れをスープで癒やしてはいかが? 2019年の「料理レシピ本大賞」エントリー作品。

おつかれさまスープ

発行:学研プラス 1,100円+税

著:有賀薫 四六判128P

02 女性のスポーツ活動 課題に切り込む



女性とスポーツに関わるあらゆる問題に切り込んだ一冊。歴史や女性特有の生理学はもとより、性の問題、加齢、障がい者スポーツ、学校や組織、政治の場での女性の役割などを網羅。海外の著名な選手の赤裸々なエピソードやインタビューも数多く掲載され、興味深い一冊。

女性・スポーツ大事典 子どもから大人まで課題解決に役立つ

発行:西村書店 5,500円+税 編著:スタロウスキー

日本語版監修:宮下充正 監訳:井上則子、山田ゆかり A5判384P