

# 今月の asten Bookshelf vol. 16



笑顔にあふれ、潤いある暮らしへ近づくヒントに。年の初めにいかが。

## 01 “あたらしい昔話”に親子で夢中！



SNSでも話題沸騰！「子どもが何度も読んでと夢中になった」など、たくさんの感想が届いている、ギャグマンガ界の鬼才漫☆画太郎が「ガタロー☆マン」となって本気で描く「笑本（えほん）シリーズ」が創刊!! 子どもも大人も、一緒に笑って楽しめるまったくあららしい昔話。第1弾は『ももたろう』。

### 笑本おかしばなし「ももたろう」

著:ガタロー☆マン 発行:誠文堂新光社  
1200円(+税) AB変判、40P

## 02 漢方でうるおいに満ちた心身に



体内の「うるおい不足」は健康への悪影響だけでなく、シワやたるみの原因に。本書では薬剤師である著者が、漢方に基づいた食と生活リズムの習慣を紹介。心と体が乾燥しがちな現代人が取り入れたい暮らしのヒントが満載の一冊。足りていない栄養を簡単にチェックできる「うるおいチェックリスト」付き。

### ムリなく健康体&つや肌に変わる うるおい漢方

著:大塚まひさ 発行:青春出版社  
1360円+税 四六判、256ページ