

NO	年	月	社名	書名	部数
1	1999	4	主婦の友社	家庭の医学	20,000
2	1999	6	コープこうべ	コープステーション別冊「キッチンBook」	20,000
3	1999	7	主婦の友社	高脂血症の食事と食べ方	10,000
4	2000	2	婦人生活社	お弁当全集	27,000
5	2000	2	主婦の友社	おかずが決まる晩ごはん献立	20,000
6	2000	3	主婦の友社	めっちゃ安低カロリーおかず	20,000
7	2000	3	講談社	講談社刊「世界の一流品大図鑑」2000年版	20,000
8	2000	3	主婦の友社	中国版「高脂血症の食事と食べ方」	5,000
9	2000	5	主婦の友社	ワザあり！100円おかず	5,000
10	2000	6	主婦の友社	わくわくレシピ⑥	10,000
11	2000	6	エディターズ	レシピカード2000夏	10,000
12	2000	10	講談社	スピードクッキング、マル秘レシピ	22,000
13	2000	10	講談社	新版今日のおかず何にする	22,000
14	2000	10	フットワーク出版	栄養士&管理栄養士まるごとガイド	20,000
15	2000	12	主婦の友社	カード式1200kcalのやせる献立	20,000
16	2000	12	主婦の友社	基本のおかず290レシピ	20,000
17	2001	3	主婦の友社	お母さんの味大百科	25,000
18	2001	4	主婦の友社	通勤・通学お急ぎラクラクおべんとう450	25,000
19	2001	4	世界文化社	パパッとカンタンおやつ365	20,000
20	2001	4	学研グループ	ラクラクおやつ399品	20,000
21	2001	5	主婦の友社	あつという間の100円おかず	20,000
22	2001	5	婦人生活事業部	野菜たっぷりの肉・魚のおかず	20,000
23	2001	8	主婦の友社	薄切り肉ひき肉のおかず300	20,000
24	2001	9	主婦の友社	Comoミニブックシリーズ	20,005
25	2001	10	集英社	SYUEISHAクッキング基本大百科	20,000
26	2001	11	学研グループ	お菓子レシピ応援団	20,000
27	2001	11	主婦の友社	カンタン、得、肉おかず300	20,000
28	2001	11	角川書店	冬のおいしい献立BOOK	20,000
29	2001	12	主婦の友社	手間なし新レシピ100円おかず	20,000
30	2002	3	講談社	食の医学事典	20,000
31	2002	6	扶桑社	いつもの素材が家族の健康を作る 血液サラサラ料理	20,000
32	2002	6	主婦の友社	これは効く！食べ物栄養百科	20,000
33	2002	6	主婦の友社	わくわくレシピシリーズ	20,000
34	2002	6	主婦の友社	中性脂肪・コレステロールを減らす食事	20,000
35	2002	7	主婦の友社	受験生レシピ	10,000
36	2002	9	NHK出版	別冊きょうの料理「すぐつくれるおやつ」	20,000
37	2002	11	主婦の友社	80円シンプルうまおかず295	25,000
38	2002	11	婦人生活社	毎日のかんたんおそうざい	20,000
39	2003	1	主婦の友社	子どもの目、この方法でグングンよくなる！	20,000
40	2003	3	学研グループ	50円100円おかず 材料使いっきり！応援団	20,000
41	2003	4	学研グループ	子供の食の大辞典	20,000
42	2003	5	主婦の友社	決定版 おいしい漬け物と梅干し	20,000
43	2003	5	扶桑社	うちのイチ押しレシピ	20,000
44	2003	6	主婦の友社	わくわくレシピシリーズ「100円おかず」	20,000
45	2003	10	扶桑社	男の料理きほん塾	5,000
46	2003	10	主婦の友社	おいしい！100円おかず便利帳	20,000
47	2003	11	小学館	はじめて出会う育児の百科	10,000
48	2004	1	NHK出版	別冊・きょうの料理 決定版！家庭料理	20,000
49	2004	2	アスコム	NHK「ためしてガッテンレシピ集改訂新版	20,000
50	2004	2	NHK出版	NHKきょうの料理シリーズ「料理名人の一汁一菜」	20,000
51	2004	3	NHK出版	NHKきょうの料理シリーズ「毎日つくれるお弁当レシピ」	20,000
52	2004	4	全衛連「食生活」出版局	栄養士&管理栄養士まるごとガイド	10,000
53	2004	4	主婦の友社	新実用BOOKS 決定版 100円おかず	20,000
54	2004	4	主婦の友社	くりかえし作りたいおかず 決定版300レシピ	20,000
55	2004	4	日本テレビ放送網	保存版 おもいきり健康料理	10,000
56	2004	4	フットワーク出版	栄養士&管理栄養士まるごとガイド	10,000
57	2004	9	TBS・東京放送	はなまるマーケット2000回記念レシピ集	20,000
58	2004	11	主婦の友社	メチャメチャ明るい節約レシピ200	10,000
59	2004	12	主婦の友社	主婦の友新実用BOOKS・酒の肴とおつまみおかず	10,000
60	2004	12	主婦の友社	主婦の友新実用BOOKS・50円おかず150円献立	10,000
61	2004	12	NHK出版	雑穀・豆クッキング	10,000

NO	年	月	社名	書名	部数
62	2005	4	NHK出版	園児のかわいいお弁当	20,000
63	2005	5	主婦の友社	お買い物0円 のりきりレシピ	10,000
64	2005	6	NHK出版	別冊きょうの料理「20分で作る晩ごはん」	20,000
65	2005	7	主婦と生活社	NHKためしてガッテン・ダイエットレシピ	20,000
66	2005	8	主婦の友社	BABYMO離乳食大全科	10,000
67	2005	9	扶桑社	幸せの100yenお菓子	20,000
68	2005	9	主婦の友社	早ラク節約おかず	20,000
69	2005	9	主婦の友社	満点！おやつ330	20,000
70	2005	10	学研グループ	おは赤ムック 基本の離乳食 初期／中期／後期／完了期	10,000
71	2005	10	ベネッセコーポレーション	サンキュ！特別編集 HAPPY節約style	20,000
72	2005	10	主婦と生活社	NHKためしてガッテン・ダイエットレシピ	20,000
73	2005	11	集英社	肉料理の百変化	20,000
74	2005	11	全衛連「食生活」出版局出版局	栄養士&管理栄養士まるごとガイド	8,000
75	2006	4	ベネッセコーポレーション	サンキュ！ムック 20分でラクラクごちそうごはん260	20,000
76	2006	6	主婦の友社	主婦の友ポケットbooks 冷凍テクで節約レシピ	20,000
77	2006	6	主婦の友社	おうち居酒屋レシピ	20,000
78	2006	11	主婦の友社	作りたいおかずが50音順でさがせる、早引きおかず便利帳508レシピ	10,000
79	2006	11	ベネッセコーポレーション	サンキュ！ムック「お金が貯まる！きほん」	20,000
80	2006	12	全衛連「食生活」出版局出版局	栄養士&管理栄養士まるごとガイド	5,000
81	2007	3	家の光	毎日の野菜おかず大百科	10,000
82	2007	3	扶桑社	使える！スピードおかずの本	10,000
83	2007	3	ベネッセコーポレーション	サンキュ！ムック 忙しい朝でも5分でパパッとかんたん！おべんとうレシピ決定版	20,000
84	2007	3	主婦の友社	セレクトBOOKS ごちそうサラダと野菜のレシピ	10,000
85	2007	5	集英社	実用単行本「魚で料理自慢」	20,000
86	2007	6	扶桑社	使える！豆腐のおかずの本	10,000
87	2007	9	主婦の友社	野菜で選ぶきょうのおかず	20,000
88	2007	9	ベネッセコーポレーション	サンキュ！特別編集ムック「みんながいちばん作りたいおかず」	20,000
89	2007	10	学研グループ	簡単！おいしい！おつまみ和食328選	10,000
90	2007	10	集英社	実用単行本「豆腐二百珍」	10,000
91	2007	11	主婦の友社	おつまみおかず いまどきレシピ266	20,000
92	2007	12	主婦の友社	最新版 1400kcalやせるレシピ	20,000
93	2008	1	主婦の友インフォス情報社	材料使いっきり！小さなおかず	10,000
94	2008	3	講談社	超簡単3ステップレシピ	10,000
95	2008	5	扶桑社	別冊エッセ15分で晩ごはん	20,000
96	2008	5	扶桑社	別冊エッセカンタン！和風のおかず	20,000
97	2008	6	扶桑社	別冊エッセ居酒屋風の100円おつまみ	20,000
98	2008	7	講談社	決定版 100円以下の経済おかず	20,000
99	2008	8	主婦の友社	最新版 パパッと15分おかず	20,000
100	2008	9	講談社	決定版 覚えておきたい基本の洋食	20,000
101	2008	9	講談社	決定版 昔ながらの人気のおかず	20,000
102	2008	9	主婦の友社	新実用BOOKS 決定版くり返し作りたいおかず	20,000
103	2008	9	扶桑社	別冊エッセポケットレシピ③カンタン！基本のおつまみ225	20,000
104	2008	9	扶桑社	別冊エッセポケットレシピ④カラダにイイおかず200	20,000
105	2008	10	扶桑社	別冊エッセ4人分の500円献立	20,000
106	2008	10	主婦の友社	主婦の友 365日の暮らし上手百科	20,000
107	2008	11	扶桑社	別冊エッセ野菜の新定番おかず	20,000
108	2008	12	ベネッセコーポレーション	人気プロガー&料理家の節約レシピ決定版食費がみるみる下がるうま！速！安！大人気レシピ	20,000
109	2009	1	講談社	20分のできるやさしい手作りのお弁当	10,000
110	2009	1	学研グループ	FYTTE別冊 ダイエット・バイブル	10,000
111	2009	3	学研グループ	お得食材使いっきりレシピ300	10,000
112	2009	3	扶桑社	別冊エッセポケットレシピ⑤健康おかず225	10,000
113	2009	3	扶桑社	別冊エッセポケットレシピ⑥節約おかず225	10,000
114	2009	5	講談社	決定版 小さいおかずと常備菜	10,000
115	2009	6	扶桑社	別冊エッセモヤシレシピ完全版	20,000
116	2009	6	扶桑社	別冊エッセフリージングでラクチン節約おかず	20,000
117	2009	6	扶桑社	別冊エッセBASIC おいしいCOOKING とっておき！おつまみ百科	20,000
118	2009	7	ベネッセコーポレーション	サンキュ！特別編集フリージングで100円おかず	20,000
119	2009	7	扶桑社	別冊エッセポケットレシピ⑦ボリュームおかず250	20,000
120	2009	7	扶桑社	別冊エッセポケットレシピ⑧スピードおかず250	20,000
121	2009	9	学研グループ	FYTTE太らないレシピvol.1秋冬編	20,000
122	2009	10	ベネッセコーポレーション	食費がみるみる安くなる3 いつもの特売肉×野菜たっぷり節約レシピ	20,000

NO	年	月	社名	書名	部数
123	2009	10	女子栄養大学出版部	五訂増補 食品成分表 2010	
124	2009	11	扶桑社	ちびくっく元気になるスープのレシピ	20,000
125	2009	11	扶桑社	別冊エッセポケットレシピ⑨鍋&あったかおかず250	10,000
126	2009	11	扶桑社	別冊エッセポケットレシピ⑩続・カラダにいいおかず225	10,000
127	2009	12	講談社	決定版 節約保存マニュアル	10,000
128	2009	12	集英社	実用単行本 安うまつかいきりおかず	10,000
129	2010	2	主婦の友社	あいうえおで検索、基本のおかずバイブル	10,000
130	2010	4	学研グループ	GAKKEN HIT MOOK からだのこと。2010春	10,000
131	2010	5	学研グループ	おべんとうおかず512品	10,000
132	2010	6	ベネッセコーポレーション	サンキュ！ダイエットムック	10,000
133	2010	10	学研パブリッシング	毎日使える！野菜の小さいおかず	10,000
134	2010	10	学研グループ	GAKKEN HIT MOOK からだのこと。2010秋	10,000
135	2011	6	学研パブリッシング	きょうのおかずカレンダー	10,000
136	2011	7	学研パブリッシング	50円100円でできる節約おかず630品	10,000
137	2012	4	ベネッセコーポレーション	サンキュ！特別編集 レパートリーがみるみる増える 大絶賛おかず 決定版	10,000
138	2013	12	女子栄養大学出版部	実用ハンディ版 食品成分表栄養計算のポイント	10,000
139	2016	5	主婦の友社	ほぼ糖質ゼロのやせぐせレシピ	10,000
140	2016	6	扶桑社	とっておきシリーズSPECIALおいしくてふとらないおかず	10,000
141	2016	12	主婦の友社	「ゆうゆう」ムック 免疫力を上げる健康長寿レシピ	7,000
142	2016	12	扶桑社	「ESSE」新年号 別冊付録「究極のベストおかず105」	10,000
143	2017	1	主婦の友社	100周年レシピシリーズ「一生モノの人気おかず366」	10,000
144	2017	3	マキノ出版	「壮快・安心」ムック「壮快・安心ベスト健康法～食材別編」	10,000
145	2017	3	主婦の友社	100周年レシピシリーズ「一生モノのスピードおかず501品」	10,000
146	2017	4	学研プラス	ムック 保存版5分10分で作れる野菜たっぷり体にいいレシピ	10,000
147	2017	4	主婦と生活社	NHKガッテン！一作り続けたい基本のおかず	10,000
148	2017	5	宝島社TJMOOK	食べて不調を治す！健康レシピ	10,000
149	2017	6	学研プラス	毎日ごちそうサラダ	10,000
150	2017	7	風讀社	ひよこクラブ「幼児食新百科mini」	10,000
151	2017	7	マキノ出版	「壮快」ムック 酢ニンジンで病気が治る！ぐんぐん若返る	10,000
152	2017	10	扶桑社	別冊ESSE 永久保存版 創刊以来のベストレシピ	10,000
153	2017	12	マキノ出版	「安心」ムック ひざ痛は自分で楽に治せる	10,000
154	2018	1	学研	ムック「くり返し作りたい！朝ラク弁当おかず600品」	10,000
155	2018	2	主婦の友インフォス	これは効く！食品力を120%活用する食べもの効果効能事典	10,000
156	2018	3	学研プラス	「野菜のおかずBEST100」「野菜おかず600品」掲載レシピ	10,000
157	2018	9	マキノ出版	めまい、メニエール病を自力で治す最強手段	10,000
158	2018	11	扶桑社別冊ESSE永久保存版	家で簡単に作れるおやつとパンのベストレシピ	10,000
159	2019	1	学研	決定版！人気の朝ラクおべんとうおかず630品	10,000
160	2019	3	マキノ出版ムック	ドカンとやせる！病気が治る。ショウガ特効レシピ	10,000
161	2019	3	学研プラス	野菜・豆腐・体にいいおかず810品	10,000
162	2019	5	マキノ出版ムック	サバ缶みそ汁でスルッとやせる！健康になる	10,000
163	2019	6	マキノ出版ムック	ぐんぐんやせる！病気が治る！キャベツ最強レシピ	10,000
164	2019	7	マキノ出版ムック	やせる！高血圧・糖尿病に特効レモン最強レシピ	10,000
165	2019	8	マキノ出版ムック	病気が治る！スルッとやせる！バナナ特効レシピ	10,000
166	2019	8	マキノ出版ムック	腸の大掃除でやせる！全身若返る	10,000
167	2019	9	扶桑社別冊エッセ	コスパよし食材を究める！豚こま・鶏むね・もやしのベストレシピ	10,000
168	2019	11	榊出版社ムック	自分で治すお酢で病気知らず	10,000
169	2020	2	学研第2メディアプロデュース室	体が変わる！健康レシピ600品	10,000
170	2020	5	マキノ出版ムック	キャベツを食べてやせる！健康になる	10,000
171	2020	9	マキノ出版ムック	ラクラクやせる！病気が治る！ゴマの薬用術	10,000
172	2021	3	宝島社TJMOOK	老けない人の常備食	10,000
173	2022	7	ワン・パブリッシング	糖質オフで節約！やせるおかず	20,000
174	2022	7	学研プラス	血糖値を下げる特効ワザ&最強食事術	20,000
175	2022	8	扶桑社ムック	60代からの心地よい小さな暮らし	20,000
176	2022	8	マキノ出版	血糖値、血圧が下がった！ゴーヤ活用大全	20,000
177	2022	10	宝島社TJMOOK	老後不安が消える！素敵なお金のシングルライフ	20,000