

NO	年	月	社名	書名	部数
1	1977	5	文化出版局	お料理上手・エンジョイセット	3,000
2	1978	9	イタリア商事	LAGOSTINA GREEN BOOK	5,000
3	1985	4	講談社	わたしの家事マル秘ノート	22,000
4	1985	4	学研グループ	料理実用特選	10,000
5	1987	1	ミツカン	お酢の本 No6	10,000
6	1987	5	西日本新聞社	イキイキさち子の家庭料理	18,000
7	1987	9	学研グループ	30分料理特選	10,000
8	1989	7	西日本新聞社	イキイキさち子のお菓子いっぱい	7,500
9	1990	1	講談社	いまどきのキッチンマル秘ノート	20,000
10	1991	1	ミツカン	お酢の本 No8	10,000
11	1991	7	西日本新聞社	続イキイキさち子の家庭料理	7,000
12	1991	9	講談社	アイデアいっぱい家庭料理	25,000
13	1991	12	NHK出版	長寿のための糖尿病の食事・カード式献立8000	20,250
14	1992	7	主婦の友社	うれしい日には魚がうまい	20,000
15	1992	7	婦人画報社	和えもの・酢もの即席漬け100	10,000
16	1992	12	婦人生活社	ラクラク簡単おかず	10,000
17	1994	3	日本リサイクル運動市民の会	野菜まるごとクッキング	10,000
18	1994	3	主婦の友社	はじめて作るお菓子	50,000
19	1994	5	NHK出版	大腸がんを防ぐ食事、食物繊維20gメニュー	23,000
20	1994	6	女子栄養大学出版部	カロリーダウンのお菓子	10,000
21	1994	7	NHK出版	がん・成人病を防ぐ食事、ビタミンA・C・Eメニュー	21,000
22	1994	7	グラフ社	低コストを楽しむお料理と献立	12,000
23	1995	1	講談社	祥子さんのローカロリーお菓子	20,000
24	1995	3	TOTO	ヘルシークッキングブック	10,000
25	1995	5	NHK出版	冷凍食品でおいしいメニュー	10,000
26	1995	6	主婦の友社	60円おかずとローカロリー献立	20,000
27	1995	9	講談社	すぐにごはんの手間なしクッキング	16,000
28	1995	12	主婦の友社	高脂血症の食事と食べ方	20,000
29	1996	3	講談社	2人分15分の電子レンジおかず	20,000
30	1996	4	日本リサイクル運動市民の会	おやつ作って	8,000
31	1996	5	学研グループ	おうちで和菓子	23,000
32	1996	10	講談社	お料理上手コツのコツ	5,500
33	1996	11	婦人生活社	お料理入門塾	5,500
34	1996	12	婦人生活社	おせちと正月のごちそう	5,000
35	1997	1	主婦の友社	はじめてのお菓子(文庫)	10,000
36	1997	1	グラフ社	小さな焼き菓子とティディベア	19,000
37	1997	2	女子栄養大学出版部	園児のバランス弁当	10,000
38	1997	3	主婦の友社	1000万人の骨粗鬆症	10,000
39	1997	4	婦人生活社	低カロリーの元気レセピ	27,000
40	1997	4	NHK出版	元気を作る素材のおかず200品	20,000
41	1997	4	千趣会	すいすいデザート&おやつ	388,700
42	1997	5	学研グループ	幼稚園のおべんとう	20,000
43	1997	9	講談社	わたしだけのカンタン料理、マル秘レシピ(文庫)	35,200
44	1998	2	NHK出版	あなたをきれいにする食物繊維たっぷりおかず	20,000
45	1998	6	三笠書房	20分でおいしい晩ごはん	20,000
46	1998	6	世界文化社	ワッフル&パンケーキ	10,000
47	1998	6	婦人生活社	晩ご飯のおかず	10,000
48	1998	8	家の光	野菜たっぷりおいしい料理	22,500
49	1998	9	雪国まいたけ	Maitake Recipe Book	10,000
50	1998	11	講談社	毎日おいしい工夫	16,000
51	1999	2	グラフ社	早うま料理	13,000
52	1999	2	講談社	電子レンジに夢中	44,000
53	1999	4	講談社	2人分的料理15分完成!(中国語・台湾版)	5,000
54	1999	6	主婦の友社	高脂血症の食事と食べ方(ハンディ版)	20,000
55	1999	7	宙出版	はじめて読む肝臓病の本	20,000
56	1999	9	宙出版	はじめて読む糖尿病の本	20,000
57	1999	9	宙出版	はじめて読む心臓病の本	20,000
58	1999	10	グラフ社	お菓子レシピ1000	20,000
59	1999	10	講談社	電子レンジと手早い工夫の時代です。	57,000
60	1999	10	講談社	わたしだけのスピードクッキングマル秘レシピ	20,000
61	1999	11	世界文化社家庭画報別冊	ワッフル&パンケーキ	10,000

NO	年	月	社名	書名	部数
62	2000	1	講談社	お料理家計簿2000	50,000
63	2000	1	女子栄養大学出版部	1800kcalの健康献立	14,000
64	2000	1	博報堂エルク	クリーム別冊料理本	20,000
65	2000	2	講談社	電子レンジで朝ごはん	19,000
66	2000	3	主婦の友社	パパッと！簡単おかず	20,000
67	2000	3	講談社	ママと子どもがハマるお料理手品	18,000
68	2000	5	岩谷産業	食べる緑茶・お料理ブック	20,000
69	2000	5	ブックマン社	村上祥子の電子レンジらくらくクッキング	47,000
70	2000	6	講談社	フードプロセッサーでハイ！料理	22,000
71	2000	9	婦人生活社	晩ご飯のおかず	20,000
72	2000	9	婦人生活社	とびきりおいしい、超スピード料理	20,000
73	2000	9	日本テレビ放送網	はじめての簡単クッキング	20,000
74	2000	9	日本テレビ放送網	はじめてのかんたんクッキング	20,000
75	2000	9	講談社	お料理上手の生ハムのレシピ	11,000
76	2000	9	家の光	日々これ、日本のおかず	20,000
77	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
78	2000	10	婦人生活社	とびきりおいしい、超スピード料理	27,000
79	2000	11	婦人生活社	晩ごはんできたよ	27,000
80	2000	11	ブックマン社	村上祥子のらくらく冷凍・解凍クッキング	22,000
81	2000	11	女子栄養大学出版部	味つけひとつでなんでも料理	26,000
82	2000	12	クリーム編集部	クリーム別冊料理本	20,000
83	2001	1	主婦の友社	高脂血症的飲食療法(中国語版)	5,000
84	2001	2	学研グループ	「おべんとう応援団」	20,000
85	2001	3	ベネッセコーポレーション	サンキュ！ムック 電子レンジパン	25,000
86	2001	3	講談社	やさしい手作りのおべんとう	20,000
87	2001	3	ブックマン社	村上祥子の1ヶ月らくらくおべんとうクッキング	15,000
88	2001	4	主婦の友社	カード式1600kcalのやせる献立	20,000
89	2001	4	講談社	15食品365日の食生活	10,000
90	2001	5	NHK出版	別冊きょうの料理電子レンジ	40,000
91	2001	5	婦人生活社	これが新・定番おかずです	24,000
92	2001	9	永岡書店	45分で電子レンジパン	265,000
93	2001	10	ブックマン社	村上祥子の1人分でもおいしい電子レンジらくらくクッキング	18,000
94	2001	12	主婦生活社	晩ご飯出来たよ	20,000
95	2002	1	エディターズ	レシピカード2000	10,000
96	2002	1	講談社	フライパンも鍋もいらない！100%電子レンジメニュー	43,500
97	2002	1	河出書房新社	村上祥子流、作り方のコツ、食べ方のコツ	14,000
98	2002	3	講談社	食で治す・防ぐ医学事典	20,000
99	2002	3	ブックマン社	電子レンジ30秒発酵！おうちでらくらく40分で焼きたてパン	78,000
100	2002	3	講談社	超カンタン！村上祥子のサラダ革命	15,000
101	2002	4	家の光	村上祥子の早！レシピ	20,000
102	2002	5	婦人生活社	電子レンジ料理入門塾	24,000
103	2002	6	講談社	5分でできるカフェべんとう	15,000
104	2002	8	キッコーマン	病気に負けない養生食	10,000
105	2002	10	婦人生活社	毎日のおそうざい	20,000
106	2002	10	講談社	超カンタン！村上祥子のスープ革命	15,000
107	2002	11	ブックマン社	村上祥子の電子レンジでらくらくパン作り	53,000
108	2002	11	河出書房新社	電子レンジでおいしい四季・冬	15,000
109	2002	11	サンリオ	こんなにカンタン手作りパン	36,500
110	2002	12	扶桑社	村上祥子の電子レンジでパン大革命	83,400
111	2002	12	宝島社	村上祥子の電子レンジで焼きたてパン70	98,538
112	2002	12	永岡書店	村上祥子のふんわりパン	124,500
113	2003	1	パステック	カロリー控えめの献立25	20,000
114	2003	1	河出書房新社	村上祥子流私の医食同源	10,000
115	2003	2	主婦の友社	決定版 はじめてのお菓子	20,000
116	2003	2	家の光	村上まんじゅう堂	24,500
117	2003	2	永岡書店	簡単！電子レンジレシピ100	184,500
118	2003	3	全国学校給食協会	給食大好き シリーズ1 村上祥子の温野菜レシピ集	7,000
119	2003	3	学研グループ	かんたん家ごはん春号、電子レンジでクッキング、パン編	50,000
120	2003	3	三笠書房	村上祥子のおいしいレシピ・文庫	16,000
121	2003	3	宝島社	村上祥子の今どきキホン定食	30,000
122	2003	4	河出書房新社	料理でわかるふしぎびっくり！	5,000

NO	年	月	社名	書名	部数
123	2003	5	家の光	ムラカミ天然酵母パン	25,000
124	2003	5	学研グループ	わっ、おいしい！人気のレンジおかず	53,000
125	2003	5	パステック	スピード献立25	20,000
126	2003	5	主婦の友社	「新実用BOOKS 決定版はじめてのお菓子」中国語版	10,000
127	2003	5	主婦の友社	キッチン焼きたてパン	50,000
128	2003	5	講談社	超カンタン！村上祥子のパスタ革命	13,000
129	2003	5	セブン&アイ出版	村上祥子の電子レンジで焼きたてパン屋さん	67,000
130	2003	5	日本文芸社	電子レンジのおやつ・SWEETS	84,000
131	2003	6	マガジンハウス	アンアン特別編集 ひとり暮らしのおいしいレシピ	20,000
132	2003	6	主婦と生活社	村上祥子のワクワクはじめてクッキング	7,000
133	2003	6	ブックマン社	村上祥子の電子レンジでらくらく栄養スープ	15,000
134	2003	7	学研グループ	わっ、おいしい！人気のレンジパン	53,000
135	2003	8	グラフ社	食べるスープの本	20,000
136	2003	8	主婦と生活社	村上祥子のわぁ、簡単！10分でできる電子レンジ傑作レシピ	30,500
137	2003	8	セブン&アイ出版	村上祥子の電子レンジでデパ地下スイーツ	50,000
138	2003	8	サンリオ	親子で楽しむ手作りパン	28,000
139	2003	9	講談社	速効！ごはん力100	10,000
140	2003	9	主婦の友社	受験生おべんとう	20,000
141	2003	10	全国学校給食協会	給食大好き シリーズ2 村上祥子のごはんレシピ集	7,000
142	2003	10	講談社	超カンタン！村上祥子のチーズケーキ革命	12,000
143	2003	10	主婦の友社	基本の離乳食 全4冊	10,000
144	2003	10	講談社	さすが電子レンジ！料理大全集	30,000
145	2003	10	セブン&アイ出版	村上祥子の電子レンジで15分和食	90,000
146	2003	11	家の光	村上つけもの工房	18,000
147	2003	11	講談社	秒速！おつまみ小料理むらかみ亭	10,000
148	2003	11	セブン&アイ出版	村上祥子の電子レンジで玄米ごはん	43,000
149	2003	11	池田書房	村上祥子のとっておき鍋料理	20,000
150	2003	11	講談社	村上祥子のらくらく電子レンジ離乳食	10,000
151	2003	12	主婦の友社	電子レンジ万能レシピ101	63,000
152	2004	1	主婦の友社	新実用BOOKS 決定版はじめてのお菓子中国語版	3,000
153	2004	1	学研グループ	電子レンジでお待たせしませんハイ！おつまみ	32,000
154	2004	1	主婦と生活社	村上祥子の電子レンジでらくチン離乳食	25,000
155	2004	1	ブックマン社	村上祥子のお料理手品	15,000
156	2004	1	講談社	村上祥子のがんばらなくてもおいしいレシピ・文庫	18,700
157	2004	2	永岡書店	ぱぱっと簡単おべんとう	34,000
158	2004	2	学研グループ	電子レンジで野菜のおかず	31,000
159	2004	3	池田書房	村上祥子の鍋料理	6,000
160	2004	3	セブン&アイ出版	村上祥子の電子レンジで10分べんとう	56,000
161	2004	3	講談社	30秒からできる電子レンジのお菓子革命	29,000
162	2004	3	講談社	村上祥子の健康レストラン	10,000
163	2004	3	アスコム	電子レンジで基本とばしのヘルシーごはん	25,000
164	2004	4	講談社	やさしい手作りのおべんとう	10,000
165	2004	4	セブン&アイ出版	村上祥子の電子レンジで行列パン屋さん	101,000
166	2004	5	マガジンハウス	ムラカミマジックでうちごはん優等生	15,000
167	2004	6	西東社	電子レンジでおいしい料理	39,000
168	2004	6	講談社	電子レンジで愛情離乳食	15,000
169	2004	6	セブン&アイ出版	村上祥子の電子レンジで手づくりピザ屋さん	46,000
170	2004	7	講談社	秒速！電子レンジでお菓子屋さん	8,000
171	2004	7	日本文芸社	村上祥子流・電子レンジでできる使いっきりのたれ・ソース	14,000
172	2004	7	日本文芸社	村上祥子のおもてなし料理	12,000
173	2004	7	講談社	速効！ごはん力100(韓国語版)	3,000
174	2004	7	講談社	さすが！電子レンジ大全集(韓国語版)	10,000
175	2004	8	講談社	CHEESE CAKE(タイ語版)	3,000
176	2004	8	PHP研究所	村上さんちのパパッとおいしい圧力鍋レシピ	66,000
177	2004	8	セブン&アイ出版	村上祥子の電子レンジで野菜のレストラン	48,000
178	2004	9	小学館	村上祥子の電子レンジでマタニティクッキング	12,000
179	2004	9	主婦の友社	村上祥子の電子レンジおかず&パン	60,000
180	2004	10	講談社	DVD版 村上祥子の1分からできる電子レンジお菓子	8,000
181	2004	10	講談社	PASTA PASTA(タイ語版)	3,000
182	2004	11	家の光	村上祥子流 乾物のおかず	18,000
183	2004	11	セブン&アイ出版	村上祥子の電子レンジで肉と魚の10分おかず	45,000

NO	年	月	社名	書名	部数
184	2004	11	永岡書店	簡単！1人分電子レンジレシピ	65,000
185	2005	1	教育図書	高等学校家庭科用「調理BOOK」	10,000
186	2005	2	インデックス・マガジズ	おかず大辞典	10,000
187	2005	2	学研グループ	電子レンジで自炊ごはん	20,000
188	2005	3	セブン&アイ出版	村上祥子の簡単クッキング大全集「電子レンジで作る人気のおかずと天然パン	30,000
189	2005	3	全国学校給食協会	勉強のまえにまずごはん	3,000
190	2005	4	学研グループ	電子レンジで自炊ごはん	42,000
191	2005	5	家の光	村上祥子流お酢レシピ	19,500
192	2005	5	全衛連「食生活」出版局出版局	子どもの食と食育	8,000
193	2005	5	永岡書店	おいしい！味つけ方程式	23,000
194	2005	6	ベネッセコーポレーション	おうちでふんわり焼きたてパン	38,000
195	2005	8	扶桑社	村上祥子のおいしい寒天レシピ	50,000
196	2005	8	朝日新聞社	すぐに使える電子レンジの裏ワザ・決めワザ120(文庫)	20,000
197	2005	9	集英社	LEE CREATIVE KITCHEN ご飯の底力	10,000
198	2005	9	扶桑社	幸せの100yenパン	20,000
199	2005	9	学研グループ	おかず応援団かんたん！おつまみおかず	20,000
200	2005	9	新星出版社	レンジで楽チン！糖尿病レシピ	55,000
201	2005	10	家の光	村上祥子流フレッシュジャム	16,000
202	2005	10	風韻社	電子レンジ離乳食	10,000
203	2005	11	主婦と生活社	10分で、ハイ晩ごはん！	23,000
204	2005	12	講談社	ムラカミ流 すっきりキッチンの法則	7,000
205	2005	12	セブン&アイ出版	まぜて・焼くだけ・パン	49,000
206	2005	12	米国ハウス食品	Tofu Recipes for your microwave (\$5.50)	5,000
207	2005	12	宝島社	高压なべで魔法の1分料理	13,500
208	2006	2	学研グループ	一緒に作れる幼稚園弁当&パパ弁当	20,000
209	2006	2	セブン&アイ出版	かんたん・かわいい・おいしい スペシャルチョコレート	32,000
210	2006	3	女子栄養大学出版部	改訂新版・1800kcalの健康献立	6,000
211	2006	4	マイヘルス社	やせる！バナナ酢ダイエット	147,000
212	2006	4	教育画劇	つくってたべよう！お料理マジック	19,000
213	2006	4	主婦と生活社	ひとり暮らしの朝・昼・晩ごはん	20,000
214	2006	4	講談社	魔法のおやつBOOK	8,000
215	2006	4	永岡書店	電子レンジで30秒発酵のこねない焼くだけかんたんパン決定版	52,000
216	2006	6	家の光	村上祥子流 ねばとろ健康レシピ	15,000
217	2006	7	主婦と生活社	村上祥子のおいしい酢イーツ	26,000
218	2006	7	アスコム	バナナ酢[毒出し]ダイエット	96,000
219	2006	9	風韻社	離乳食大百科	10,000
220	2006	9	学研グループ	おかず！おいしい応援団 秋・冬号	10,000
221	2006	9	講談社	村上祥子のおなじみ家庭料理(+α文庫)	12,000
222	2006	9	宝島社	バナナ酢&フルーツ酢 お腹すっきりダイエットレシピ	15,000
223	2006	10	家の光	村上祥子の電子レンジで野菜料理100	13,000
224	2006	10	集英社	LEE CREATIVE KITCHEN 和食がいちばん	10,000
225	2006	11	主婦と生活社	超人気活力甜點	3,000
226	2006	11	主婦の友社	15分 ラクうまおかず	20,000
227	2006	11	主婦と生活社	村上祥子の電子レンジでおいしい和食	20,000
228	2006	12	扶桑社	ごちそうひとり鍋	51,000
229	2007	1	永岡書店	基本と裏ワザお料理基礎知識	18,000
230	2007	2	ブックマン社	圧力鍋1分加圧で手作りカレー	8,000
231	2007	2	永岡書店	電子レンジ超早っ！レシピ105	49,000
232	2007	2	宝島社	村上祥子の10分間で簡単！早うま電子レンジごはん	16,500
233	2007	2	主婦と生活社	新版 村上祥子の電子レンジでらくチン離乳食	16,000
234	2007	2	セブン&アイ出版	はじめてでもかんたん！かわいい！ とっておきチョコレート	20,000
235	2007	3	アスコム	野菜のすごいコツ102レシピ	10,000
236	2007	4	セブン&アイ出版	はじめてでもおいしい！村上祥子のかんたんパン 決定版	36,000
237	2007	4	PHP研究所	村上祥子の好き嫌いをなくす子ども料理教室	10,000
238	2007	5	永岡書店	おいしく食べて糖尿病を治すバランスレシピ	40,000
239	2007	5	ジャパンプック	村上祥子の英語で教える日本料理	15,000
240	2007	7	扶桑社	バランスひとりごはん	22,000
241	2007	7	小学館	村上祥子さんちの日替わりすし酢レシピ	40,000
242	2007	7	新星出版社	レンジで楽チン！体脂肪を減らすレシピ	24,000
243	2007	9	PHP研究所	電子レンジで1600kcalのリセットレシピ	13,000
244	2007	10	扶桑社	5分でできる！ヘルシー朝ごはん	15,000

NO	年	月	社名	書名	部数
245	2007	11	講談社	決定版 いそがしい人の電子レンジおかず	33,000
246	2008	2	金の星社	村上祥子の食べかえほん「やさい」	13,500
247	2008	2	金の星社	村上祥子の食べかえほん「さかな」	12,000
248	2008	2	金の星社	村上祥子の食べかえほん「にく」	12,000
249	2008	3	PHP研究所	電子レンジで野菜たっぷり定番おかず	25,000
250	2008	4	小学館	料理初心者の安心ごはん	8,000
251	2008	5	講談社	決定版 パスタ&サラダ&スープ183	25,000
252	2008	6	扶桑社	別冊エッセ電子レンジを使った野菜の下ごしらえ	20,000
253	2008	6	学研グループ	小学生のキッチンでおやつマジック	44,000
254	2008	7	家の光	村上祥子のかんたん豆料理	12,000
255	2008	9	家の光	しあわせ米粉クッキング	16,000
256	2008	9	日本文芸社	村上祥子の野菜たっぷりのおかず	8,000
257	2008	10	学研グループ	食育一味覚一 これ、どんなあじ?	2,000
258	2008	10	PHP研究所	らくチン! 10分でできる園児のおべんとう	10,000
259	2008	11	ブックマン社	糖尿病のための絶対おいしい献立	23,000
260	2009	1	永岡書店	簡単! 国産米粉のパン&お菓子	18,000
261	2009	2	PHP研究所	冷めてもおいしいおかず	10,000
262	2009	3	新星出版社	村上祥子のこどものおべんとう	12,000
263	2009	3	学研グループ	小学生のパンとケーキのおやつマジック	15,000
264	2009	4	中央法規出版	Murakami magicで ハッピー介護食	9,000
265	2009	6	女子栄養大学出版部	村上祥子のおひとりさまごはん	10,000
266	2009	7	ベネッセコーポレーション	村上祥子さんのいちばんカンタン! おうちパン	67,750
267	2009	7	河出書房新社	村上祥子のおうちでハッピー介護食	12,000
268	2009	11	ベネッセコーポレーションサンキュ! ムック	かんたん みんな大好きおやつ&パン	20,000
269	2009	11	PHP研究所	村上さんちの加圧1分! 圧力鍋レシピ	12,000
270	2010	1	日本文芸社	10分でできるカンタン! 液みそレシピ	13,200
271	2010	2	学研グループ	村上祥子の電子レンジ料理百科	19,000
272	2010	4	ブックマン社	今日から使える手抜き冷凍保存手帖	6,000
273	2010	6	日本文芸社	オープンもはかりもいらぬかんたんレンジおやつ	11,000
274	2010	9	学研グループ	小学生の電子レンジのおやつマジック	17,000
275	2010	10	永岡書店	オープントースターで ふっくらもちもち おいしいパン	34,000
276	2011	1	PHP研究所	2時間でできる! 1週間分の作り置きおかず	25,600
277	2011	1	学研グループ	小学生のチョコレートのおやつマジック	13,000
278	2011	3	成美堂出版	新 冷凍保存のコツ&おかずレシピ	37,500
279	2011	5	永岡書店	電子レンジ簡単レシピ100+	45,000
280	2011	7	学研グループ	決定版 電子レンジおかず250	10,000
281	2011	7	講談社	「食材すっきり使いきり裏ワザ131」(講談社α文庫)	7,500
282	2011	9	女子栄養大学出版部	ふたりのおいしい介護食	35,000
283	2012	7	講談社	「使える時短電子レンジおかず」(新今日から使えるシリーズ)	10,000
284	2012	7	成美堂出版	新シリコンスチーマーで電子レンジ調理のコツ&おかずレシピ	16,000
285	2012	9	家の光	たまねぎ氷が血糖値を下げる! おいしい糖尿病レシピ	38,000
286	2012	11	アスコム	病気にならない! たまねぎ氷健康法	160,000
287	2012	11	PHP研究所	おふたり様のシンプルライフ	6,000
288	2013	2	永岡書店	たまねぎ氷 20倍健康法	102,000
289	2013	3	成美堂出版	からだスッキリ! たまねぎ氷ダイエット	54,000
290	2013	4	セブン&アイ出版	村上祥子の病気にならないぞ! 噂のたまねぎ氷クッキング	45,000
291	2013	4	主婦と生活社	たまねぎ氷の健康ダイエット	36,500
292	2013	4	宝島社	JTMOOK スゴい! たまねぎ氷レシピ	231,000
293	2013	5	ダイアプレス	たまねぎ氷レシピ	11,000
294	2013	5	辰巳出版・日東書院	たまねぎ氷とトマト氷	11,700
295	2013	5	幻冬舎ルネッサンス	キレイにやせて病気知らずの体をつくる! たまねぎ氷ダイエット	7,000
296	2013	6	世界文化社	たまねぎ氷 かんたん健康レシピ	17,000
297	2013	7	家の光	たまねぎ氷スムージー&スープ健康法	14,500
298	2013	7	セブン&アイ出版	村上祥子の病気にならないぞ! 噂のトマトクッキング	28,000
299	2013	7	中経出版	たまねぎ生姜ジャム健康法	5,000
300	2013	7	カンゼン(レッカ社)	ほんとうにすごい! やさい氷健康法	10,000
301	2013	8	成美堂出版	おいしい健康法 野菜氷レシピ	30,000
302	2013	8	PHP研究所	作り置きで楽うま! 糖尿病レシピ	10,500
303	2013	8	セブン&アイ出版	村上祥子の病気にならないぞ! 噂のにんじんクッキング	20,000
304	2013	11	JTBパブリッシング	にんにくスーパーレシピ	9,000
305	2013	12	宝島社	TJMOOK シニアの健康ごはん	60,900

NO	年	月	社名	書名	部数
306	2013	12	宝島社	ハンディ版 スゴい！たまねぎ氷レシピ	20,000
307	2014	1	PHP研究所	糖尿病のためのごちそうスープ	8,000
308	2014	3	セブン&アイ出版	村上祥子の病気になるないぞ！たまねぎ氷[大さじ1氷]血管元気レシピ	25,000
309	2014	3	家の光	これなら作れる シニアの1人分ごはん	22,500
310	2014	5	マガジンハウス	Dr. クロワッサン 「薬に負けない効果が期待できる「村上料理マジック」で体質改善」	54,000
311	2014	6	ダイアプレス	たまねぎ氷&にんにくジャム	11,900
312	2014	8	主婦と生活社	村上祥子の「にんたまジャム」健康レシピ	23,000
313	2014	9	宝島社	たまねぎ氷で健康になる！	31,800
314	2014	9	宝島社	ダイエット革命！スープジャーで作る超ローカロリーベストレシピ	20,000
315	2014	10	宝島社	時短に！保存に！真空容器で作り置きサラダBOX	12,000
316	2014	10	講談社	Philips公式村上祥子のノンフライヤープラス500kcal満腹食堂148レシピ	10,103
317	2014	11	家の光	朝昼晩はじめてのシニアの1人分ごはん	13,500
318	2014	11	マガジンハウス	Dr. クロワッサン 「100歳でも動ける筋肉がつく3分メニュー99」	53,000
319	2014	12	マガジンハウス	Dr. クロワッサン 「簡単発酵食品で免疫力アップ」	68,000
320	2014	12	ブックマン社	にんたまジャムで作る免疫カースープ	5,900
321	2014	12	主婦と生活社	村上祥子の超健康！にんたまジャムレシピ110	33,500
333	2015	1	講談社	1日2さじにんたまジャム健康レシピ186	6,000
334	2015	2	永岡書店	糖質80%オフのおいしいブランパンレシピ	17,000
335	2015	3	家の光協会	これなら作れるシニアひとり分ごはん	22,500
336	2015	3	双葉社	認知症を予防する「脳いきいき」レシピ	10,200
337	2015	3	講談社	Philips公式村上祥子のノンフライヤープラス5分からできる焼きたてパン	6,000
338	2015	4	東京書店	とっておき！冷凍保存レシピ	8,000
339	2015	5	ブックマン社	ボケない介護食。しかも、美味しい。	6,000
340	2015	6	マキノ出版	医師がすすめる！酢タマネギ薬食術	62,000
341	2015	6	学研グループ	酢たまねぎでおいしく健康レシピ	13,500
342	2015	6	講談社	塩分1食2g以下なのにコク旨！減塩レシピ～高血圧腎臓病が心臓病のリスクを下げる	7,000
343	2015	7	学研グループ	キッチンでおやつマジック大百科	8,000
344	2015	7	PHP研究所	2時間でできる！1週間分の作り置きおかず	25,600
345	2015	9	辰巳出版ムック	らくちん！ひとり分お惣菜	10,000
346	2015	9	マキノ出版ムック	視力がアップするNo1療法	10,000
347	2015	11	日本文芸社	オープンもはかりもいらぬ毎日うれしい電子レンジのおやつ	5,000
348	2015	12	大樹林出版社	医師がすすめる！酢タマネギ薬食術(台湾新北市)	3,000
349	2015	12	マイヘルス社社快特別編集ムック	高血圧が自力で下がる新常識	50,000
350	1900	1	PHP研究所	作りおきで楽うま！糖尿病レシピ(中国語繁体字版)	2,000
351	1900	1	セブン&アイ出版	噂のグラノーラ 手作りできた！(台湾版)	2,500
351	2016	1	学研	くり返し作ってあげたい！おべんとうのおかず600品	10,000
352	2016	3	セブン&アイ出版	認知症の予防にはこれ！100歳までの元気を作る安心スープ	7,000
353	2016	8	セブン&アイ出版	(台湾版)噂のグラノーラ手作りできた！	3,000
354	2016	9	英和出版社	村上祥子のバナナ酢健康法	10,000
355	2016	9	セブン&アイ出版	塩分1.2g以下の毎日使えるひとり分レシピ安心みそ汁365	10,000
356	2016	10	講談社お料理BOOK	健康・美容・長寿をかなえる魔法の粉「レンコンパウダー」	6,000
357	2016	10	主婦の友社	村上祥子のジンタマジャム ^(R) レシピ	10,000
358	2016	11	マキノ出版	「安心」ムック特別編集「レモン酢でやせる！病気が治る！」	60,000
359	2016	11	マキノ出版	レモン酢でやせる！超健康になる！」	21,000
360	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	10,000
361	2016	12	学研	「はじめての離乳食・前半5～8カ月ごろ」赤ちゃんが安心して楽しく食べられる！カンタン安心レシピ233	10,000
362	2016	12	学研	「はじめての離乳食・後半9カ月～1歳6カ月ごろ」栄養バランス抜群！食べやすいおいしいレシピ260	10,000
363	2016	12	宝島社TJMOOK	電子レンジで簡単！絶品・シニア一人分ごはん	20,000
364	1900	1	PHP研究所	作りおきで楽うま！糖尿病レシピ(中国語繁体字版)	2,000
365	1900	1	セブン&アイ出版	噂のグラノーラ 手作りできた！(台湾版)	2,500
366	2017	3	PHP研究所	100歳まで元気でいるためのパッと簡単作りおき	20,000
367	2017	4	マガジンハウス	「Drクロワッサン」健康野菜大百科	56,000
368	2017	4	マガジンハウス	「Drクロワッサン」食べて治す健康レシピ	56,000
369	2017	5	講談社お料理BOOK	村上レンチン食堂の15分で2品定食	7,000
370	2017	6	新星出版社	レンジで楽しい糖尿病レシピ	2,000
371	2018	3	芸文社ムック	最高に効く！タマネギ活用術	5,000
372	2018	3	永岡書店	血管が若返る水煮缶レシピ	33,000
373	2018	4	マイヘルス社社快特別編集	タマネギムック黒玉ジャム [®]	10,000
374	2018	7	宝島社	キッチンで楽しむ！おやつの実験	12,000
375	2018	12	大和書房	60歳からはラクしておいしい頑張らない台所	52,500
376	2019	2	永岡書店	一日一杯のみそ汁が不調に効くみそ玉	10,000

NO	年	月	社名	書名	部数
377	2019	3	宝島社TJMOOK	作りすぎない食べすぎない一汁一菜で心身ともに健康シニア一人分のマグカップごはん	51,000
378	2019	6	大和書房	凍ったまますぐ使える一人分冷凍パック	31,000
379	2019	12	大和書房	レンジ1回で60歳からは食べて健康に！頑張らない電子レンジおかず	37,000
380	2020	2	株式会社建帛	加熱特性を知り、健康を支援する電子レンジを活用した調理	5,000
381	2020	2	宝島社TJMOOK	村上祥子の電子レンジでシニアごはん	37,400
382	2020	5	辰巳出版	簡単！電子レンジの法則	10,000
383	2020	6	女子栄養大学出版部	人気レシピ集めました！村上祥子のシニア料理教室	15,000
384	2020	8	宝島社TJMOOK	村上祥子の家族に届けるおかず	23,000
385	2020	9	集英社	料理家村上祥子式「78歳のひとり暮らし」ちゃんと食べる！好きなことをする	25,000
386	2020	11	ブックマン社	メジャーカップ1個で簡単、感染症&うつ病に負けない免疫力があがる	4,000
387	2020	11	海竜社	楽しくヘルシー コンビニかんたんごはん	7,900
388	2020	12	東京書籍	祥子さんのこの知恵、いただきます。	7,000
389	2021	2	PHP出版社	ちょっとおしゃれですずっと元気に暮らす	8,000
390	2021	6	マキノ出版	60歳からのなるべく頑張らない元気ごはん	11,000
391	2021	9	株式会社世界文化ブックス	80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は超かんたんレンジごはんだった	21,000
392	2021	11	青春出版社	キッチンから始める人生の整理術	12,000
393	2021	12	主婦と生活社	村上祥子 80歳遺言レシピ	9,000
394	2022	3	PHP研究所	村上祥子さんの食べると生きる 人生最高のレシピ	6,000
395	2022	10	世界文化社	村上祥子さんの長生き発酵食レシピ	9,500
396	2022	10	扶桑	村上祥子さんの一生元気でいられるバランスごはん	9,000
397	2022	11	KADOKAWA	村上祥子80歳 私がいつも食べている季節の保存食	6,000
398	2022	12	扶桑	60代からのひとり分たんぱく質鍋	7,500
399	2022	6	マキノ出版	たんぱく質でやせる！老けない！元気になる！	20,000
400	2023	1	マキノ出版	レンジで超簡単！村上祥子さんの世界のおやつ	5,000
401	2023	1	光文社	レンジ腸活ごはん	5,000
402	2023	2	東京書籍	村上祥子 おいしさの極意	5,000
403	2023	4	ワン・パブリッシング	81歳、村上祥子さんの発酵粉だしごはん	6,000