

進路や学び、将来の可能性を広げる中高生向けのブックリスト、「ヤングアダルトBOOKS」シリーズ、待望の第17弾！

中高生のための美容・ダイエット・グルメを知る本

ヤングアダルト
BOOKS17

スキンケアやメイク、ダイエット、料理や人気グルメまで、気になるテーマを本で楽しく深掘り！自分らしく輝く心と身体を育むためのブックガイド。

「ヤングアダルトBOOKS」シリーズは……

中高生を中心とするヤングアダルト世代に向けた、進路選択や社会理解を深めるための書籍をテーマ別に紹介するブックリストです。中学校・高校図書館や公共図書館のヤングアダルトコーナーなどで、進路や未来を考える一助として活用いただける一冊です。



● DBジャパン A5・178頁
定価9,790円（本体8,900円＋税10%）
ISBN 978-4-86140-736-9

『中高生のための美容・ダイエット・グルメを知る本』とは？

「美容・メイクについて知る」「ダイエット・運動・健康について知る」「料理・レシピについて知る」「人気グルメ・スイーツ・外食カルチャーを知る」「食文化・栄養・未来の食について知る」のジャンルごとに気になるキーワードから本が探せる！

〈例〉

- ☑「韓国メイクや韓国コスメ」のことが書かれた本
- ☑「SDGsと食」の理解が深まる本
- ☑「筋トレや宅トレ」のことがわかる本
- ☑「コンビニ食ダイエット」について書かれた本

2 010～2025年に日本で刊行されたスキンケア、メイク、ヘアケア、ファッション、ダイエット、運動、栄養、レシピ、食文化、トレンドグルメなど美容・ダイエット・グルメに関連する書籍1,671冊を収録。

●事例見本

美容・メイクについて知る＞スキンケア＞UVケア

「MAKE UP THE DAY：毎日のトラブルに負けない、抜け感メイクルール」石田一帆著 KADOKAWA 2021年2月
「皮膚科専門医が見た！どんねんなスキンケア47」安部正敏著 学研プラス 2019年11月
「美肌のために必要なこと：保湿とUVカットだけのシンプル・スキンケア」北條元治著 スタンダード・プレス 2018年11月

ダイエット・運動・健康について知る＞運動、トレーニング＞姿勢改善

「姿勢革命」もっとねこ背になりなさい！：背中を丸くする意識だけで、健康で美しくなれる」堀和夫著 みらいパブリッシング 2020年7月
「調子いい！」が続く姿勢と呼吸の整え方 藤平信一著 大和書房 2022年3月
「1分で美姿勢になるファシア・ストレッチ：ぽっこりお腹、ねこ背、たれ尻…」遠藤健司著 青春出版社 2021年2月

料理・レシピについて知る＞電子レンジ調理

「1パックで完全栄養！レンジで腸活ごはん」村上祥子著 光文社 2023年1月
「1人分ラクやせレンジスープ：マグカップに材料を入れてチンするだけ！」ラクやせスープの著 KADOKAWA 2023年5月
「Atsushi式レンジMISOスープ：「味噌」できれいにやせる」Atsushi著 マガジンハウス 2021年11月

人気グルメ・スイーツ・外食カルチャーを知る＞カレー文化

「おいしくやせる！簡単スパイスカレー」印度カレー子著 青春出版社 2020年2月
「おいしさから学ぶ図鑑. 2」井上岳久監修 Gakken 2025年2月
「おいすぎる糖質オフカレー：いつもの味がスパイスカレーも」伊藤晶子著 KADOKAWA 2020年7月

食文化・栄養・未来の食について知る＞多様な食と未来の食＞完全栄養食

「1パックで完全栄養！レンジで腸活ごはん」村上祥子著 光文社 2023年1月
「たまごかけごはん完全本」日本たまごかけごはん研究所著 大和書房 2025年11月
「はじまりのサラダと栄養学：「食べる」の本質を解いた新しい食事法」田代健斗著 KADOKAWA 2024年4月

好評既刊

「中高生のための未来の謎を知る本(ヤングアダルトBOOKS16)」

●2026年刊 A5・180頁 定価9,790円（本体8,900円＋税10%）
ISBN 978-4-86140-720-8

「中高生のためのポップカルチャーを知る本(ヤングアダルトBOOKS15)」

●2026年刊 A5・176頁 定価9,790円（本体8,900円＋税10%）
ISBN 978-4-86140-716-1



取扱書店