新刊・実用・美容書ご担当者様
2026年8月末発売　新刊のご案内

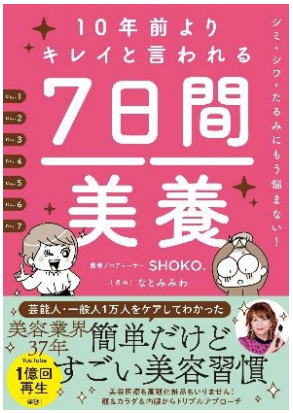
東京から沼津にUターンして創業。本で女性の人生を応援します！

ぬまづ書房

シミ・シワ・たるみにもう悩まない！

10年前よりキレイと言われる７日間美養

YouTube1億回再生突破！
美容業界37年
芸能人・一般人１万人をケアして編み出した、40～60代女性の「老け見え」の悩みに応える美容実用



著者：ＳＨＯＫＯ.（美養プロデューサー）
漫画：なとみ　みわ（石川県能登の漫画家）
定価：１６００円＋税
仕様：Ａ５判/並製・144頁（冒頭16ｐカラー）

●著者紹介●

【ＳＨＯＫＯ.（ショウコ）】
美養プロデューサー。
ヘアメイクアップアーティストとして雑誌・CM・舞台・TVで活躍。女優やモデルを含む約１万人以上の女性を美しくしてきた。
50歳から始めたYouTubeチャンネル「SHOKO美チャンネル」では、等身大の姿勢と確かな技術が支持され、チャンネル登録者数は**41万**人、再生回数１億回を突破。著書『1秒で惹きつける人になる　読むだけで「最高の自分」!大人の美容BOOK』(KADOKAWA)

【なとみみわ】
石川県生まれ、能登在住。漫画やイラスト執筆を中心に幅広く活動。35年間東京・神奈川で暮らし、2023年から石川に戻り、キッチンカーを始める。北國新聞で「なとみみわのふるさと絵日記」連載中。テレビ金沢「となりのテレ金ちゃん」火曜日レギュラー。著書
『1ヵ月でいらないモノ8割捨てられた！ 私の断捨離』（講談社）『おひとりさまの後始末』（主婦の友社）など多数。インスタフォロワー数**６万**人。

◎本書の内容
1章　キレイの基本は自分を知ること
2章　カラダのための新習慣
　日中の無理ないコツコツケア/バスタイムは美の黄金タイム
3章　40代からのごきげん肌スイッチケア
　クレンジングと洗顔/３分マッサージ/コットンパック/表情筋マッサージ
4章　内臓ケアで内側からアプローチ
　水/砂糖・小麦粉・アルコール/毒出しリセットスープ/内臓ケア食材
5章　やってみよう！　１週間チャレンジ
6章　１週間チャレンジ後どう生活する？

外側のケアだけでなく、東洋医学に基づいた「内側から整える美容」も入れ込み、スキンケアからマインド・体の内側までを網羅。デトックススープレシピつき。
実践コミックと解説をほぼ半々で掲載し、わかりやすく、楽しみながら続けられる一冊です。

5冊以上のご注文でPOPを
15冊以上のご注文でA4POPをおつけ致します
ご希望の場合はチェックを入れてください →　POP ☐　☐ A4 POP

貴店番線印	ご注文数	
ご担当者　様	冊	シミ・シワ・たるみにもう悩まない！ 10年前よりキレイと言われる７日間美養 SHOKO. / なとみみわ著 本体価格：本体1,600円＋税 ISBN978－4－434－38343－4 C2077　￥1600E 発売日：2026年8月28日 **発行:ぬまづ書房** 〒410-0057　静岡県沼津市高沢町11-1 **発売:星雲社** 〒112-0005　東京都文京区水道1-3-30 TEL:03-3868-3275 / FAX:03-3868-6588

ご注文/ぬまづ書房　FAX：055-921-0285 / MAIL：numazushobou@gmail.com