



近藤幸子

がんばりすぎないごはん

料理研究家だって日々の料理は大変！
2人の子どもを育てながら働く近藤さんの結論。
「そうだ、前向きに手を抜こう」

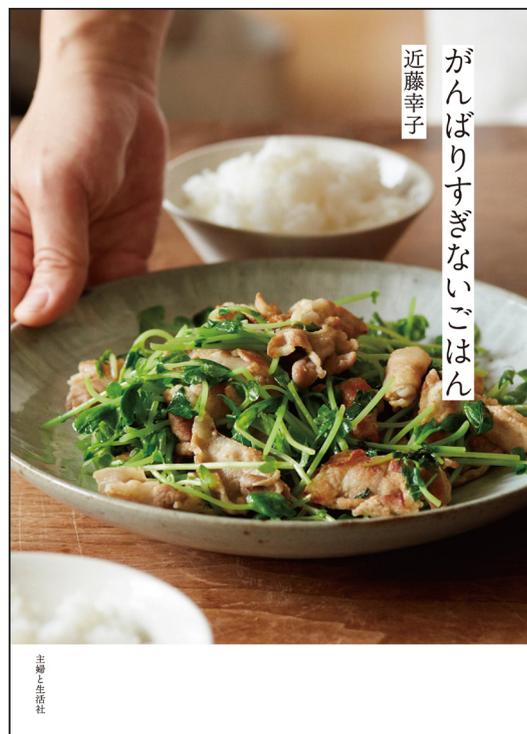
主婦と生活社 本体1300円＋税 A5判 128ページ 9月1日発売

超人気サイト「ママデイズ」で
紹介されて大反響！
「わかります」「涙がでそうです」
「近藤さんの考えに感謝です」——
共感の輪が広がっています！
こちらからどうぞ→



近藤幸子さん

料理研究家。宮城県出身。料理学校、料理研究家のアシスタントを経て独立。2007年11月、『おいしい週末』（筑摩書房）を上梓。2度の産休・育休を経て、2014年から活動再開。家事や育児をこなしながら雑誌「LEE」などで活躍中。シンプルで気の利いた料理を好む。夫、長女、次女との4人暮らし。



「女性が働くこと」「料理のこと」「育児のこと」
などに関する著者インタビューが可能です！
レシピの紹介もOK。お問い合わせください。

お問い合わせ

【編集担当】小田 shinichi-oda@mb.shufu.co.jp ☎03-3563-5321

【広報担当】玉造 shoko-tamatsukuri@mb.shufu.co.jp ☎03-3563-2065

近藤幸子『がんばりすぎないごはん』2017年9月1日発売

コメント欄には共感の声が殺到！ 「前向きに手を抜く」「がんばりすぎない」という 近藤幸子さんの家庭料理への、共感が広がっています。

Junko Morifuji 近藤さんの気持ちがよく伝わってきました！😊
1・14時間前

Mama Days - ママデイズ とても嬉しいコメントありがとうございます！
頑張っていないママさんはいないからこそ、少しでも気持ちが、体が楽になれるような「がんばりすぎない」と言うメッセージが皆様にお伝えできれば幸いです🍀
13時間前

鼻崎 由貴 わかりますわかります
凄く共感しました。
特に上の子だけの時は
めっちゃアレはアカンから
食べさせたらダメとか調べに調べて神経質な育児して自分追い詰めて
家事も完璧にしなきゃ、主人に怒られるかもしれない怖い...と強迫観念に駆られる日々で疲れ切って、でも
子供は言う事聞かないし日に日にやんちゃになるして

完全に勝手に疲れ切っていました。『主人出張ばっかで家屋らんのが多いのに(笑)』
そんな私を変えたのが娘の出産。
娘産まれてから細かい事気にしてられんわ！
いちいち気にしよったらやっとなん！！と思ひ

何でもいから息子には食べて大きくなってくれ！！
1日位掃除せんでも死にやあせんわ！！
息子よ、今日も元気に気が済むまで散らかしてくれたまえ〜👍
少し位散らかしてもええわ。子供やし。
寝てから片したらええやんな〜👉と
思考回路が一気に変わりました😊

息子の時のあの神経質さは
今振り返ると馬鹿らしいし、笑えます👉

娘には、私を変えてくれた事に感謝してます。
今日も母はドーンと構えるぞ〜👉(笑)

干渉し過ぎの育児は、ホママに疲れます。
身も心も
子供が多少いたずらしようが
離乳食食べなからうが、まあいいか〜位の気持ち、大事です！！

そういう時期だから(笑)

だからこそ
いい感じに手抜きは本当に大事だなとつくづく思ってます
ママが倒れて元気無かったら
誰が子供達の世話すねん😭と
ママが元気なのが1番子供達の活力です😊
12・9時間前・編集済み

元山 梨子 1日中片付けをしているのに片付かない・終わらない今
丁寧な暮らしが出来ない悔しさや辛さ情けなさ、とても共感できます(；；)
私の場合は料理より家の片付けですが。
大体のことは、まあいっかで乗り越えられるのですが、家が片付かないのだけはもう完全にストレスです(；；)
それでも可愛い我が子達の世話や面倒を優先にしたいから結局今日も片付けが終わりませんでした(；；)
もっと器用に頑張りたいのになぁとつくづく思います。
8・13時間前
返信1件

中条 久美子 わかりますね👉沢山頷けます
一つ一つ盛くの面倒でオムレツ、ハンバーグはフライパン一面一つででっかく焼きます。スパニッシュオムレツ、ビッグハンバーグに
ピザ風にカットして👉取り分けてます。
子供が少し大きくなれば夜むきや卵割り、こねる等ポテサラを混ぜる等手伝わってもらいます。段々上手になってたよりになるようになりますね
5・7時間前

進藤 優生 不思議ですね。
頑張る過ぎないこと。って文字を見て、涙がでそうです。
普段育児家事をしても誰にも褒められることもないけど、自分で手を抜くというご褒美？
近藤さんの考えに感謝です。
5・12時間前

高田 亜紀 家事育児仕事全部やって。あけく切迫早産で自宅安静。
でも自宅安静なんてなかなか出来ない。
私やらなきゃ何も終わらない。手の抜き方がわからない...やらなきゃ仕事が進まないだけ...
4・9時間前

Tomoko Uchida 仕事して育児や家事して自分一人で頑張らなきゃって思って追い詰めてました...自分がないと誰もしない、かと言って作った物残されたらイライラ👉これを見て自分も手抜き出来たらしてみます。
1・8時間前

Erina Ito Masago やらなきゃ！って思ってる人、頑張ってる人って
とっても真面目なんだよね。
だから疲れちゃうんだとおもう。
もーある程度でいっか！って手抜きな私。毎日きちんと出来てないから
面倒なときは怒業の時も、
それでも子供は育つんだってわかったから駄目なときは甘えてる所もある。
だからしっかりできてる人は凄いなと思う。
五人いればとってまっ当になってしまうこともある。
まあ、いっか。
って何回か心で唱えてみると割りや楽になる。
後は旦那や出来ることは子供にさせる。
2・2時間前

Yayoi Oshiro 頑張らたくない...
でも頑張らなくて行けない...
もう頑張らたくないです。
料理なんてしたくない。
出したもの食べてくれるなら頑張るけど...
3・3時間前

Keiko S Umeda そもそも日本は育児家事が女性の仕事ってところからしておかしい。日本の男は楽しすぎなんだよ👉
2・4時間前

Mori Hiro 苦痛の中に身を投じることが大好きな日本文化が愛おしくもあり憎らしくもありです。頑張らすぎずから、頑張らないに。
13時間前

あっという間に Amazon は品切れに.....

なか見!検索👇

がんばりすぎないごはん 単行本 (ソフトカバー) -
2017/9/1
近藤 幸子 (著)
★★★★☆ 3件のカスタマーレビュー

▶ その他 (2) の形式およびエディションを表示する

Kindle版 ¥1,188
今すぐお読みいただけます: **無料アプリ**

単行本 (ソフトカバー) **¥1,404**
¥1,544より5 中古品の出品
¥1,404より4 新品

シェアする

¥1,404
ポイント: 43pt (3%)
詳細はこちら

通常配送無料 詳細
通常1~2か月以内に発送します。
在庫状況について
この商品は、Amazon.co.jp が販売、発送します。ギフトラッピングがご利用できません。

数量: 1

カートに入れる

1-Clickで注文する場合は、サインインをしてください。

お問い合わせ

【編集担当】 小田 shinichi-oda@mb.shufu.co.jp ☎03-3563-5321

【広報担当】 玉造 shoko-tamatsukuri@mb.shufu.co.jp ☎03-3563-2065