

各 位

2020年1月17日  
株式会社インプレス

総フォロワー数17万人突破！！  
30代ひとり暮らしの働き女子が綴る、毎日がご機嫌になる暮らしの工夫  
『オトナ女子の暮らしレシピ』1月17日発売

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：小川 亨）は、働く女性ならではのひとり暮らしの工夫が人気のインスタグラマーnamytone（ナミトーン）氏による初の著書『忙しくても毎日をご機嫌に オトナ女子の暮らしレシピ』を2020年1月17日（金）に発売いたしました。



■オンライン書店で発売前に1位！ 忙しく働く20代後半～30代女性から圧倒的に支持されるひとり暮らし

20代後半から30代にかけて、仕事の役割が変化したり、体調が少しずつ変わってきたり、でも暮らしもきちんとしたい……など、考えることが増えて忙しくなり、時間があっという間に過ぎることが多いものです。

本書は、「オトナ女子のひとり暮らし」がInstagramで人気のインスタグラマーnamytone氏の初の単著本です。働く女性ならではのひとり暮らしの楽しさや不安を取り上げながら、忙しい毎日でも負担なく続けられる家事術や空間づくりなどの暮らしの工夫を紹介し、オトナ女子がご機嫌なひとり暮らしを叶えるヒントになる1冊です。Amazonと楽天ブックス限定で11月から予約が開始され、発売目前にカテゴリー1位を獲得しました（※）。

著者のnamytone氏は、2017年にInstagramをスタートし、現在フォロワー17万人を突破。30代の働く女性ならではのひとり暮らしぶりや家事術、暮らしや仕事の悩み事をInstagram上に綴り、20代後半～30代の女性を中心に共感を集めています。

※Amazonランキング「生活の知恵」1位獲得（2019年12月15日調べ）

※楽天ブックスランキング「雑貨」1位獲得（2019年12月14日調べ）

## ■自炊、空間づくり、掃除、おしゃれなど忙しい毎日でもご機嫌に過ごすための工夫を紹介

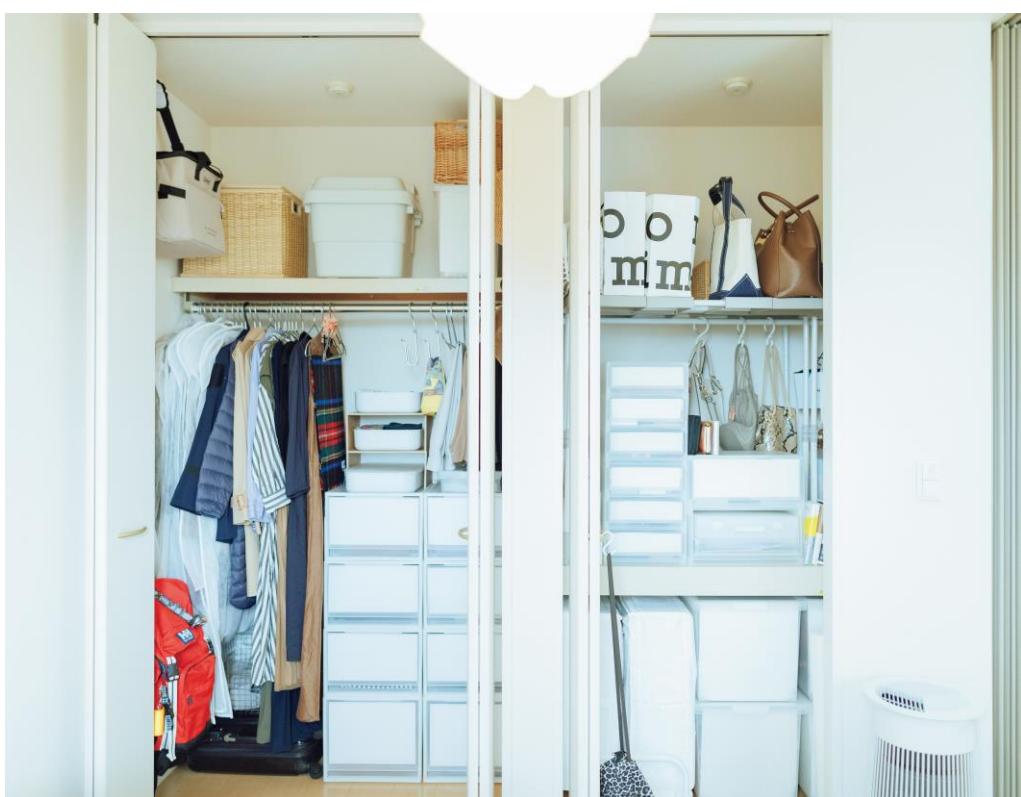
本書では、「ライフスタイル」「自炊」「空間作り」「掃除・洗濯」「お金の使い方」「おしゃれと美容」「心とからだのケア」の7つのテーマに分けて、フルタイムで仕事をこなしながら、毎日をご機嫌に暮らしているnamytone氏の工夫を紹介しています。

たとえば、仕事モードとくつろぎモードを切り替えやすいリビングや、忙しすぎる日の美味しい手抜き自炊術、引き出しを入れ替えるだけの衣類収納、「わざわざ」の手間をなくす掃除術など、忙しくて時間がなくても快適に過ごせるアイデアが詰まっています。

また、30代のオトナ女子ならではのおしゃれや美容、将来を見据えたお金計画なども紹介。オトナ女子のライフスタイルに寄り添った内容になっています。



部屋は仕事関係のアイテムをシャットアウトし、植物やこだわりのインテリアなどを視界に入れて、見ると元気になる癒し空間に。



引き出しを入れ替えるだけで衣替えが完了するクローゼット。衣類は持ちすぎないように、収納ケースに入りきるだけの量をキープ。



慌ただしい日々を元気に過ごすために、週末に作り置き料理。1品でも2品でも作っておくと平日の料理にかかる時間が全然違います。

## ■発売記念！本書未収録の紙面データ（PDF版）とお金シート（Excel版）をプレゼント

Amazonと楽天ブックス限定で、2020年1月31日（金）までに本書を購入していただいた方を対象に本書未収録の紙面データと、著者がお金管理に使っているお金シートをご提供いたします。

※本特典は商品出荷時に各オンライン書店からダウンロードURLを記載したメールが配信されます。



## ■書誌情報

書名：忙しくても毎日をご機嫌に オトナ女子の暮らしレシピ

著者：namytone

発売日：2020年1月17日（金）

ページ数：128ページ（オールカラー）

サイズ：A5判

定価：本体1,380円+税

電子版価格：本体1,380円+税（インプレス直販価格）

◇書誌情報：<https://book.impress.co.jp/books/1119101052>



### <著者プロフィール>

namytone(ナミトーン)

30代、ひとり暮らしの働き女子。「ひとりだからこそ、楽しく自分らしく暮らそう！」をモットーに、ひとり時間の過ごし方や、仕事に対する気持ちなどを綴り、同世代、働く女性から多くの共感を集めるように。暮らしあはちょっとした工夫を凝らすることで、明日はきっと今日よりもっと良くなると考えて、日々を過ごしている。

以上

---

#### 【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計 7,500 万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT 関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」、「SmartGrid ニューズレター」、「Web 担当者 Forum」等の企業向け IT 関連メディアブランドを総合的に展開、運営する事業会社です。IT 関連出版メディア事業、及びデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

#### 【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「旅・鉄道」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

#### 【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス 広報担当：丸山

TEL : 03-6837-5034 E-mail: [pr-info@impress.co.jp](mailto:pr-info@impress.co.jp) URL : <https://www.impress.co.jp/>