

グラフィック社・11月の新刊

お弁当エッセイ

Amazon “人気度ランキング” 総合1位！※1
SNS フォロワー 55万人※2 キキさん初の著書

今日もキキ弁、つめていきます

ISBN978-4-7661-3969-3 C0077 定価：本体1,500円（税別）A5版（148mm×210mm）128頁

InstagramやYouTubeで大人気アカウント「キキ 蓋はのせるだけ←弁当つくってます」がついに書籍化！！

キキさんは、お弁当歴30年のベテラン主婦。子どもが3人いますが、今は夫とふたり暮らし。毎朝夫のためにお弁当を作り、その「つめる動画」をアフレコ付きで発信しています。

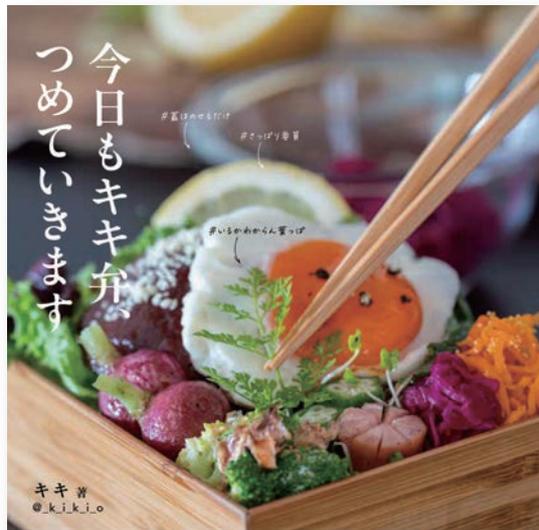
彩りのハーブのことを「いるかわからん葉っぱ」、柑橘類のことを「さっぱり要員」と呼ぶユニークさが人気を博し、今ではInstagramのフォロワー45万人超え、YouTubeのチャンネル登録者は10万人を超えています。

本書では、そんなキキさんのお弁当にまつわる話を紹介しています。「キキ買い」続出中の愛用品や、問い合わせの多いレシピのこと、SNS上では語りきれなかった子育てのことや夫婦のことも明かします。

予約開始直後にAmazon人気度ランキング総合1位を獲得した話題の一冊。

※1 2024年10月22日時点

※2 Instagram、YouTube、TikTokの総フォロワー



お弁当の歴史、愛用品・キッチンのこと、定番レシピ、家族のこと……

SNS フォロワー 55万人!

キキ弁のすべてを大公開!



お弁当につめた家族への想いがたくさん!

みんなが食べたい! キキさんの定番レシピ大公開



キキさんが紹介すると売り切れる!?! 愛用品もたっぷり紹介

Profile



キキ

長崎県在住、52歳。
お弁当歴は30年以上!

お弁当をつめる動画を発信するInstagramマー。3児の母でもある。長女（30歳）、長男（28歳）、次男（23歳）が巣立ち、現在は同い年の夫（52歳）とふたり暮らし。愛犬のこむぎ（愛称：むぎやん）に毎日癒されている。

2020年からはじめたInstagramは、2023年の夏にフォロワー1万人となり、現在は45.5万人。YouTubeも2024年の初夏に10万人を突破した。本書が初の著書となる。

Instagram @_kiki_o

YouTube「キキ 蓋はのせるだけ←弁当つくってます」@_kiki_o

TikTok @_kiki_o

地区	書店コード
書店印	

新刊

書名	注文数
<p>今日もキキ弁、つめていきます</p> <p>キキ 著</p> <p>ISBN978-4-7661-3969-3 C0077 定価：本体1500円（税別）</p>	冊

株式会社グラフィック社

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-14-17

TEL.03-3263-4318

FAX.03-3263-5297