

体力をつけたい人、食が細い人のための

# 『栄養アップ！カロリーアップ！の

# 料理アレンジ早わかり』

肥満対策が充実する一方でやせに関する情報は少なく、疲れやすい、体が冷えるなどと悩む人が各世代で多くなっています。高齢、肺の病気、胃腸虚弱、義歯や虫歯で口の中の調子が悪いなど、食べられない理由もさまざま。自分がやせる原因を把握し、食欲を高める、噛みやすくするなど、無理なくエネルギーと栄養素がとれるくふうをレシピとともにご紹介。



監修/竹内 富貴子  
定価 本体1,700円+税  
B5判変型 136頁  
ISBN 978-4-7895-0230-6

☆ 主菜

コレステロール値をおさえてエネルギーと栄養素をプラス

☆ 副菜

抗酸化ビタミンもエネルギーもしっかりとる

☆ 主食

たんぱく質食材と野菜を足して栄養満点

☆ 汁物

野菜充実！食べる感覚の具だくさん汁

☆ おやつ

食事量が少なしときの補給にも

新刊注文書	貴店印	申込数	栄養アップ！カロリーアップ！の料理アレンジ早わかり
		冊	※POP お送りします。ご希望の場合は✓を付けてください。→ □
	条件/新刊委託	ISBN978-4-7895-0230-6	定価 本体1,700円+税 女子栄養大学出版部 新刊委託注文締切日：2月20日(月)

注文書	条件/注文扱い	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
		冊	カロリーダウンのコツ 早わかり ISBN 978-4-7895-0222-1 定価 本体1,400円+税
		冊	野菜のとり方 早わかり ISBN 978-4-7895-0225-2 定価 本体1,400円+税

ご注文はこちらまで⇒  
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411