

『藤井 恵の健美ごはん』



著/藤井 恵

定価 本体 1,600円+税
B5判 120頁
ISBN 978-4-7895-4758-1

◎ 腸活、減塩、骨・筋力アップなど、これからの人生を健やかに、軽やかに歩むための100レシピ
料理研究家・管理栄養士の藤井 恵さんが「いつまでも元気で、おいしく食べられる体でいたい」という思いから見直した毎日の食事や、食べ方をご紹介します。

意識しないととりにくい豆や海藻、きのこ、野菜などは、ゆでておく、もどしておくなど使い勝手のよいストック（通称“健美ストック”）に。常備菜よりも多彩な料理にアレンジしやすく、食物繊維や鉄、カルシウム、ビタミンA・C・Eといった栄養素を日々の食事でコンスタントにとることが出来ます。これらの健美ストックを活用した献立例も紹介します。

低塩で野菜もたっぷり！

『一日1600kcalの

健康献立集』



監修/
女子栄養大学栄養クリニック

料理/岩崎啓子、牛尾理恵

定価 本体 2,300円+税
B5判 192頁
ISBN 978-4-7895-4757-4

◎ 一日1600kcal、野菜は350g以上、食塩相当量は6.5g以下。たんぱく質、脂質、炭水化物がバランスよい献立を朝昼夕ご紹介

◎ 1日の組み合わせ例も約160日分掲載！

本書では朝、昼、夕食合わせて46献立を紹介するほか、主菜20品、主菜兼主食20品、副菜28品、汁物12品、おやつ8品などの单品料理も充実。好みに合わせた献立アレンジも自由自在にできます。

◎ おいしいからこそ続けられる！

それぞれの献立に参考になるミニ知識のほか、エネルギーコントロールや減塩しながらおいしく作れる情報も満載。

新刊注文書		申込数	新刊委託注文締切日：2023年4月4日（火）	
書店印	条件/ 新刊委託	冊	藤井 恵の健美ごはん ISBN978-4-7895-4758-1	定価 本体 1,600円+税
		冊	一日1600kcalの健康献立集 ISBN978-4-7895-4757-4	定価 本体 2,300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

★返品期限情報★ 下記商品は既に改訂版が出て、近々返品期限が切れます。棚のご確認をお願いいたします（数字はISBN4-7895の後の5桁です）。

3月末期限 0321-1 「はじめての食品成分表 第2版」、0521-5 「食品の栄養とカロリー一事典 改訂版」

0924-4 「なにをどれだけ食べたらいいの？ 第4版」、5456-5 「調理学実習 第8版」、5457-2 「女子栄養大学のバランスの良い食事法 第4版」

5458-9 「食事の記録用紙 第3版」