

必要な量が効果的にとれる！

『たんぱく質早わかり』



この1冊で、不足しない！させない！
たんぱく質をとりたい人のための決定版ガイド！

▶ **食品のたんぱく質量が「多い順」にひと目でわかる**

日ごろよく食べるたんぱく質摂取源となる食品430点のデータを、写真とともに紹介。しかも「多い順」だから選びやすい！

▶ **たんぱく質補助食品がわかる**

最近増えている市販のさまざまなたんぱく質補助食品30品の、たんぱく質やおもな栄養素をまとめました。

▶ **総菜・外食のたんぱく質がわかる**

スーパーやコンビニ、外食で人気のメニュー100点のたんぱく質や主要な栄養データを紹介。

▶ **効果的に筋肉になるたんぱく質のとり方がわかる**

「自分に本当に必要なたんぱく質量」を算出し、具体的に、「なにをどれだけとればよいか」、「3食でどのようにとればよいか」がわかります。

監修／

高田 和子

東京農業大学 応用生物科学部栄養科学科教授

吉田 美代子

龍岡栄養けあびつと 認定栄養ケア・ステーション所長

定価 本体1,600円+税

B5判変型 136頁

新刊注文書	貴店印	申込数	たんぱく質 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	ISBN978-4-7895-0228-3	定価 本体1,600円+税 女子栄養大学出版部 新刊委託注文締切日：6月13日(火)

注文書	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
貴店印	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
	冊	塩分早わかり 第5版 ISBN 978-4-7895-0227-6 定価 本体1,600円+税
	冊	栄養アップ！カロリーアップ！の料理アレンジ早わかり ISBN 978-4-7895-0230-6 定価 本体1,700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