

新刊案内

実用書・栄養・医療情報の
ご担当者様

7月初旬発売

フリー入帖

お世話になっております

日本栄養大学出版部 (旧・女子栄養大学出版部)

食物繊維の量もひと目でわかる 糖質早わかり 第2版

FOOD & COOKING
DATAシリーズ

B5判変型 本体1,600円+税

私たちの体にとって必要な栄養素がいろいろある中、体を動かす、そして脳を働かせるエネルギー源として唯一なのは「糖質」です。それゆえ糖質は、むやみに制限するのではなく「適量」をとることが重要です。適量をとるためには、食品ごとに含まれる糖質量を把握したうえで、毎日の食事に生かすくふうが必要になります。

本書は、2016年刊行の『糖質早わかり』の内容を見直し、最新の栄養データを反映させました。糖質が気になる人も、また、ヘルシーでおいしく実践しやすいアドバイスをしたい人も、この一冊があればもう迷いません！



おすすめしたい ③つの理由



①「糖質コントロールのカギを握る食品」を集めました

「穀類・芋・でん粉」「砂糖・甘味料」「菓子」「嗜好飲料」「果物」「豆・種実」「野菜・きのこ・海藻」「乳製品」の8つのカテゴリーに分類された「糖質コントロールのカギを握る食品」のラインナップを全面的に見直したうえで、すべてのデータを「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」に準拠して更新しました。

②糖質をめぐる情報がひと目でわかる！

栄養成分値の示し方も一新。「糖質」「炭水化物」「食物繊維」「エネルギー」の4つの成分に絞り、新たに、写真で示された食品の糖質量が「ごはんだと茶わん何杯分か」もしくは「砂糖だと小さじで何杯分か」の目安も加え、感覚的なわかりやすさをアップしました。

③外食の選び方、家庭料理の糖質オフのコツを収載！

外食やテイクアウトのメニュー例を一新しました。「ファミレス」「ファストフード」「回転ずし」など5つの場面で、サイドメニューや飲み物なども含めて、糖質量の目安をわかりやすく示しています。「糖質をとりすぎないためのアドバイス」のミニコラムつき。また、「家庭料理」を新たに収載しました。定番メニューをおいしく糖質オフする材料選びのヒントを、レシピつきで紹介しています。

注文書	貴店印	申込数	食物繊維の量もひと目でわかる 糖質早わかり 第2版 新刊委託注文締切日：6月29日（月）
	ご担当 様	冊	
		条件/新刊委託	日本栄養大学出版部

ご注文
お待ちしております
おります

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411
日本栄養大学出版部 (旧・女子栄養大学出版部)

名称が
変わりました！