

食事コーディネートのための

主食・主菜・副菜

料理成分表 第3版

監修：足立己幸／女子栄養大学名誉教授 著：針谷順子／高知大学名誉教授



主食・主菜・副菜を組み合わせ
て「適量」で「バランス」のとれた
食事をコーディネートする
料理選択型食教育の発想で
つくられた実用ガイドブック。



全国的な食生活調査にもとづく
料理665品の写真、レシピ、成分表、
サービングサイズ「つ(SV)」、
料理単位の食料自給率、
外食・中食・市販加工食品
236品の栄養成分を満載!



■定価 [本体1,410円+税] ■A5判/264ページ

主食
主菜
副菜

基礎情報

主食・主菜・副菜の特徴、栄養素・食材・料理・食事のつながり、3・1・2弁当箱法、
食事バランスガイド、エネルギーコントロール、料理単位の食料自給率について、わかりやすく解説。



料理&データ

毎日のヘルシーな食事づくりはもちろん、食事バランスガイドや3・1・2弁当箱ダイエツ法のテキストとして、生活の質(QOL)と環境の質(QOE)アップのためのデータベースとして活用できます。



主食116品



主菜200品



副菜170品



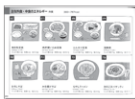
もう一品(汁・スープなど)179品



レシピ



料理665品+外食・中食・市販加工食品236品の栄養成分値



主食のエネルギー

お問い合わせ
ご注文は

群羊社

〒113-0033 東京都文京区本郷2-12-4 TEL03-3818-0341 FAX03-3814-5269
ホームページ 群羊社 検索