

＼だれでも、どこでも、簡単に、そして楽しく！／

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4版



主食・主菜・副菜を組み合わせ  
「適量で、バランスのよい食事」の  
コーディネート力をアップできます！



- 定価:2,420円(本体2,200円+税) ● A4判・148ページ
- 共編著:針谷順子(高知大学名誉教授)、足立己幸(女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授)

この本の特長 食生態学をふまえた「料理・食事論」と「料理データベース」の両面から検討できる教材

内容例



主食・主菜・副菜を組み合わせた1食を  
～食物の4階層構造で検証済み～



料理選択型食・栄養教育の枠組み  
「主食・主菜・副菜の組み合わせ」を基礎にする食事法  
の特徴を生かし、それぞれに「適量の食事」を

大判化して  
より見やすく  
使いやす  
くなりました！

なにを  
食べた  
らよ  
い  
か？

どれ  
だけ  
食  
べ  
た  
ら  
よ  
い  
か？

## ●料理群別・主材料群別 料理一覧

掲載した677料理を、主食・主菜・副菜・その他の料理群に分け、さらに主材料別に区分して、料理写真、エネルギー量、サービングサイズ(SV)、主要栄養素、料理のワンポイント知識を紹介。



主菜  
206品

主な  
「料理データ  
ベース」

料理を一部入れ替え、  
掲載料理数を  
693品(弁当16品含む)に  
増やしました！



主食  
98品

副菜  
191品

ご注文・お問い合わせは

# 群羊社

〒113-0033 東京都文京区本郷2-12-4 TEL 03-3818-0341 FAX 03-3814-5269  
ホームページもご覧ください! <https://www.gun-yosha.com/> 群羊社 検索

裏面も  
ご覧ください

●料理群別・主材料群別 料理一覧(つづき)

その他  
182品



主な  
「料理データ  
ベース」

弁当  
16品



●レシピ

主食・主菜・副菜・その他(汁物のみ)・弁当の材料と作り方(2人分)、調理時間とべったり時間を掲載。



●料理の栄養成分値一覧と食料自給率

最新データ(7訂食品成分表)に基づいた料理1人分の栄養価データとカロリーベースの食料自給率を掲載。



●便利な実用情報

掲載料理が料理群と調理法から俯瞰でき、味、栄養、手間や時間などを体系的に把握できる主食・主菜・副菜料理マトリックス、調味の基本7つのタイプ、食塩量からみた料理地図、料理群別・調理法別さくいんなど、便利な機能がいっぱい。



ご注文は群羊社または書店へ

ご注文日 年 月 日

群羊社 行・注文FAX **03-3814-5269**

群羊社に直接ご注文の場合、送料別。  
2冊まで370円、3冊以上770円(沖縄・島しょ部1,650円)

書店印	書名 <b>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4版</b> 定価2,420円(本体2,200円+税) / A4判・148ページ / ISBN978-4-906182-87-9	ご注文数 冊
	ご注文(勤務先・自宅)〒	
団体名・所属など(フリガナ)	お名前(フリガナ)	様
お電話番号 ( ) ( )	FAX番号 ( ) ( )	