

新刊

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5版]

[第5版]

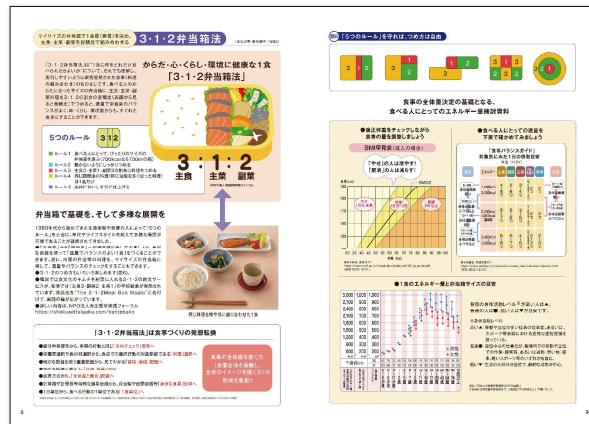
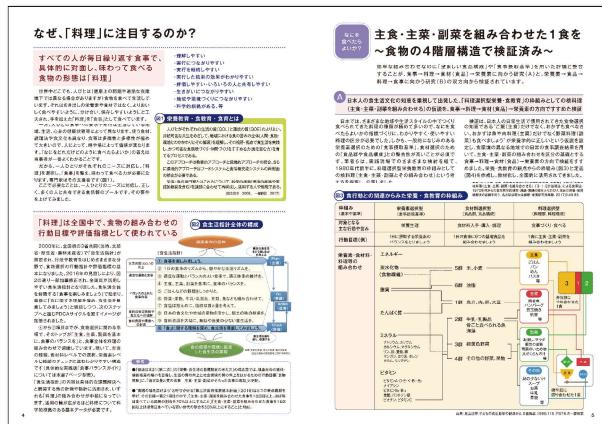
共編著：針谷順子（高知大学名誉教授） 足立己幸（女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授）

A4判・152ページ 定価:2,640円(本体2,400円+税10%)



巻頭ページ

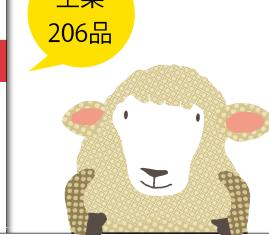
「主食・主菜・副菜を組み合わせる」食事法の実際、科学的根拠などについてわかりやすく解説。地域における食の営み、人間・食物・環境とのかかわりなどについても、体系的かつ実践的に学ぶことができます。



料理ページ

● 料理写真と特徴

料理群別・主材料群別に分類。料理・食事の全体像がわかる写真、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情報など。



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 TEL03-3818-034
ホームページ <https://www.gun-yosha.com/>

FAX03-3814-5269

裏面もご覧ください



● 料理写真と特徴 (つづき)

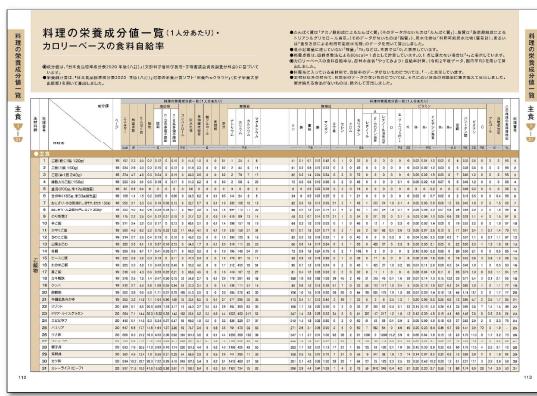


その他
182品

弁当
16品

●材料と作り方

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



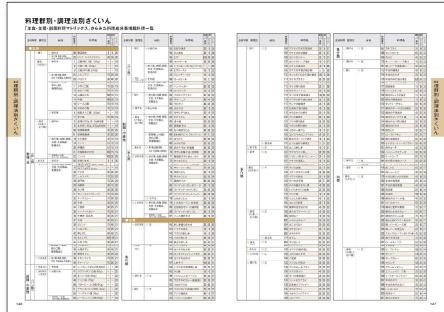
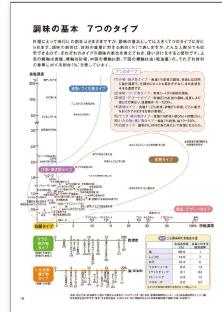
A cartoon illustration of a white sheep with a black face and black legs. It is wearing a green plaid coat over a black shirt and a red bow tie. The sheep is sitting down.

●料理の栄養成分値一覧と食料自給率

「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」に基づいた料理 1 人分の栄養価、環境の質との関わりの指標となる食料自給率（カロリーベース）の一覧データを掲載。

●実践的に活用できる情報が充実！

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」や「調味の基本 7つのタイプ」「料理群別・調理法別さくいん」など、本書をフル活用して望ましい食事像を描いてみましょう。



群羊社行 FAX注文書

FAX 送信先 03-3814-5269

ご注文日 年 月 日

ホームページ
からでも
ご注文できます

書名	定価	ご注文数
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5版] ISBN 978-4-906182-11-4 C2077	定価 2,640 円 (本体 2,400 円+税 10%)	冊

●送料 北海道・九州 880円／本州・四国 770円／沖縄・離島 1,650円

所 属 名 など		お名前	様
都道 府県	TEL ()	FAX ()	E-mail
通信欄 ●請求書のご指定（宛名、日付、送料の記載方法など）、見積書、領収書のご希望がございましたらご記入ください。			