

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]

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%)

栄養・食教育に携わる方必携！
693品分の料理データを網羅した
八訂食品成分表準拠の最新版

巻頭ページ

「主食・主菜・副菜を組み合わせる」食事法の実践、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。



主菜
206品

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 TEL03-3818-0341 FAX03-3814-5269
ホームページ <https://www.gun-yosha.com/>

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。



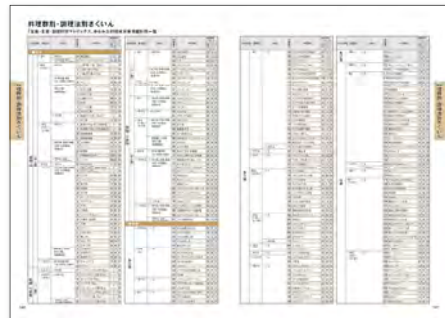
●料理の栄養成分値一覧と食料自給率

「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

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

ホームページ
からでも
ご注文できます！



団体名・ 所属など	お名前		様
お届け先 (勤務先・自宅) 〒 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。			