

女子栄養大学出版部から好評既刊本のご案内です

好評発売中

いつもすてきに暮らしたい!

村上祥子の おひとりさまごはん

上野千鶴子さん
（「おひとりさまの老後」著者）
の
推薦コメントが



村上祥子/著 ● B5判 ● 112ページ オールカラー ● 定価1,575円 (税込)

日本人の平均寿命は、女性 85 歳、男性 78 歳。65 歳以上の女性の 5 人に 1 人は夫に先立たれたおひとりさまだそうです。

「食べてくれる人がいたからこそ食事を作ってきたけど、自分一人だけの食事では作る気がしない」・「元気な老後を過ごしたいから、ちゃんとした食事をたべなくては・・・とわかっているけど面倒くさい」そんな中高老年女性のために、シンプルで簡単な一人分のレシピを紹介します。

1 週間をムダなく過ごす材料使い切りレシピや 5 分で出来る朝ごはん、野菜たっぷりのヘルシーレシピ、四季折々の食事、酒の肴からスイーツまで、おいしくて、手早くできるおひとりさまサイズの健康レシピが満載!

新刊注文書	書店印	申し込み数	村上祥子の おひとりさまごはん	
		冊	ISBN 978-4-7895-4828-1	定価 1,575 円 (税込)
		条件/注文	女子栄養大学出版部	

☆☆☆ 当出版部のロングセラー 村上祥子さんの既刊本です ☆☆☆

味つけひとつで なんでも料理

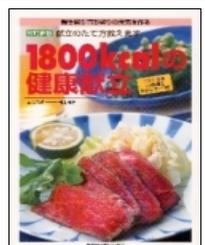
ちょっとした味つけのコツを身につけるだけで料理のパーティーがみるみる増える驚きの料理集。1人分のレシピの作り方の手順を詳しく写真で紹介。この本1冊で、ほとんどの家庭料理がマスターできます。



B5判 128頁

改訂新版 1800kcal の健康献立

1日 1800kcal の朝・昼・晩の献立集。カロリーを抑えた、おいしくて栄養バランスのよい献立のたて方が身につきます。



B5判 192頁

注文書	書店印	申込数	☆☆好評既刊本☆☆	
		冊	味つけひとつでなんでも料理	ISBN 978-4-7895-4717-8 定価 1,680 円(税込)
		冊	改訂新版 1800kcal の健康献立	ISBN 978-4-7895-4736-9 定価 2,310 円(税込)
女子栄養大学出版部				

ご注文はこちらまで→
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411