

特集	月号	タイトル1	タイトル2	著者	ページ数
特集	1月号	新春特集 福を呼ぶ食卓	食卓その一 おばあちゃんのいつものおかず	江刺家福子さん	p.10
			食卓その二 お父さんのスペシャルメニュー	渡貫裕さん	p.15
			食卓その三 新米ママさんいらっしやい	岡本正子さん	p.20
			小林まさみさんに教わる ビギナー向けお正月料理	小林まさみ	p.27
			日本各地から わが家のおもちがいちばん！		p.41
			今年一年、健やかな心で過ごす 心のバランスを保つヒント		p.81
	2月号	特集 減塩のヒント	《つきぢ田村》田村隆さんに教わる うす味名人	田村隆	p.7
			その成功のカギは？ 世界に広がる減塩運動	荒川規矩男	p.14
			「減塩」をすすめられたら、まずチェック。減塩15のヒント	蒲池桂子	p.19
			活躍の管理栄養士がすすめる 塩分3gの夕ごはん		p.29
			香りよく仕上げる／鮮度のよい材料を使う	宗像伸子	p.30
			ほどよい酸味をかきせる／とろみで味をからめる	竹内富貴子	p.34
			油のこくを利用する／減塩調味料をとり入れる	岩崎啓子	p.38
			塩分1g以下の副菜		p.42
			塩分1g以下の汁物		p.44
			「調理の新常識」総集編 覚えておきたい 減塩の鉄則！	松田康子	p.47
			寒い日の外出や通勤時、仕事でも ストレス性の高血圧にご用心！	河邊博史	p.81
			やっぱり高血圧の薬とじょうずにつき合う	梅村敏	p.88
	3月号	特集 食物アレルギーと花粉症	自己判断や思い込みは禁物 食物アレルギーのウソ？ホント？	海老澤元宏	p.7
			ひと目でわかる 花粉カレンダー	佐橋紀男	p.14
			もう食品選びに困らない 食物アレルギーガイド	海老澤元宏・林典子	p.16
			日本人の7人に1人が花粉症 今春のスギ花粉は「非常に多い」と予測	佐橋紀男	p.81
			食物アレルギーの診断と治療の最前線 できるだけ食べられる診療を目指して	海老澤元宏	p.89
			1時間目料理って楽しい！ これだけははずせない「手軽でおいしい」の秘訣	小田真規子	p.9
	4月号	特集 「料理じょうず」入門	2時間目まちがいなくおいしくできる 定番料理の作り方ドリル	村上祥子	p.15
			3時間目シェフのワザから学ぶ スパゲティの極意	落合務	p.33
			4時間目離れて暮らすお父さんや子どもへの愛情便 手作り冷凍おかず	岩崎啓子	p.43
			「料理じょうず」になったら♪ 料理教室を開きたい！		p.53
			台所のなるほどアイデア	豊満美峰子	p.81
			これから学ぶ「栄養学」初めの一歩	五明紀春	p.89
	5月号	特集 あらゆるシーンに対応！ お弁当カタログ	お弁当の基礎知識		p.10
			子どもの達成感を育む 園児のお弁当	ほりえさわこ	p.12
			家族みんなの 行楽弁当	本田明子	p.16
			心ウキウキ♪会話もはずむ デート弁当	wato	p.20
			小さく見えてもおなか満足 おかず2品弁当	ウー・ウェン	p.24
			手軽に、魅力的に 10分でお弁当	藤井恵	p.28
			塾通いの受験生に 夕ごはん弁当	渡辺あきこ	p.32
			試合でよい結果が出せる スポーツ弁当	こばたてるみ	p.36
			健康的にダイエット 脱メタボ弁当	春日千加子	p.40
			留守番を頼むときの 高齢者のお弁当	ヘルシーピット	p.44
			レポート 小学生が自分で作る「弁当の日」	野崎壺子	p.48
			6月号	特集 助けが来るまで自力でしのぐ 「食の防災キット」	3・11大地震が起きた。そのとき、それから。
kit1 避難生活に備える9つの知恵	坂本廣子	p.12			
kit2 過去の震災に学ぶ	坂本廣子	p.14			
kit3 サバイバルクッキング	坂本廣子	p.16			
kit4 持ち物・備品リスト	坂本廣子	p.21			
kit5 3日分の災害食	奥田和子	p.22			
kit6 防災のヒント20	坂本廣子	p.26			
kit7 こんな食材を備えておくと安心です 備蓄食材レシピ		p.29			
大震災－被災者と救援者の「心と体」を支える					
被災時の食環境－そのときにながが必要か	奥田和子	p.81			
被災者の心理ケア－災害ストレスを軽減するには	岡寄順子	p.87			
基本がわかる 放射能と健康	香川靖雄	p.92			
「食」の安全を読みとく 食品の放射能汚染とは？	松永和紀	p.134			
7月号	特集 信じていいの？あの噂この噂 コレステロールの疑問解決！	塩分控えめ 魚レシピ	寺本民生・丸山千寿子	p.7	
		とにかく簡単！ 野菜レシピ	藤野嘉子	p.18	
		毎日食べたい 大豆レシピ	阿部徳恵	p.26	
		低脂肪がうれしい 乳製品レシピ	阿部徳恵	p.36	
			藤野嘉子	p.44	

		人物ルポ 脳卒中で不随になっても、すし職人として復活！！		p.81	
8月号	特集1 できることから始めよう 省エネレッスン♪	省エネ生活 節電生活のツボ	野尻雅人	p.8	
		涼しく、おいしく 省エネクッキング	本田明子・田中可奈子	p.17	
		部屋を暑くしない時短メニュー		p.18	
		火なしのシンプルおかず		p.24	
		レンジ調理で時短・節水おかず		p.26	
		ストックおかず & クイックアレンジ		p.30	
		雨水と太陽の恵みを生かす 都会の省エネ・エコ住宅		p.81	
		特集2 おばあちゃんの出番！ 孫が来る夏	いっしょに作ろう！ 孫と楽しむごはん作り	堀江ひろ子	p.56
			夏休みお楽しみ企画 おばあちゃんと孫のトリプルクロス		p.66
			知っておくと心強い！ 育児の今と昔	猪野雅孝・岡本喜代子	p.87
9月号	特集 長寿の食習慣	百寿者を訪ねて 曾おじいちゃんの自炊生活		p.7	
		地域で活動する栄養士がすすめる 豊かな高齢期をつくる8つの食習慣	高畑淑子	p.16	
		簡単、おいしい、楽しい 高齢者の元気レシピ	武蔵裕子	p.20	
		どこに？いつから？ 終の棲家の選び方	中村寿美子	p.81	
		だれが？どうやって？ 介護保険の使い方	小竹雅子	p.85	
10月号	特集1 しっかり食べてしっかり動く 秋こそダイエット			p.8	
		まずは外へ出て歩こう！ ぶらりご近所ウォーキング	金子嘉徳	p.10	
		体を引きしめる ウォーキング講座	金子嘉徳	p.14	
		栄養バランスOK？ 女子栄養大学のダイエット	川端輝江・藤井恵	p.23	
		その鍛え方まちがってない！？ 筋肉徹底Q&A	山下俊一	p.81	
11月号	特集2 スポーツ人の「食べられない」を解消！ 一日5000kcalの食事	中高年からの筋力トレーニング入門	石田良恵	p.86	
			上西一弘・橋本玲子	p.43	
11月号	特集 血糖値は下げられる！			p.6	
		血糖値を下げる3つのこと	今井佐恵子・石黒友康・岡崎順子	p.9	
		料理 3ステップで簡単！ 最初に食べる野菜のおかず	豊口裕子	p.10	
		高GI食品を低GIにアレンジ 食後血糖コントロールレシピ	林進・豊口裕子	p.26	
		おいしい 手軽 ヘルシー 500kcalのバランス献立	牛尾理恵	p.36	
		コラム 野菜を最初に食べることで結果を出しました		p.16	
		糖質と脂質、どっちを控えるといいの？		p.24	
		カーボカウントってどんなもの？		p.34	
		血糖値を下げるためのあの手この手		p.54	
		読み物 のんでいる薬がわかる 糖尿病薬の基礎知識		p.81	
12月号	特集 喫煙、感染、飲酒の影響から食事の有効性まで 半分は防げる！ がん予防	え？そんなことも？ 血糖値が高いと困るワケ		p.88	
				p.6	
		がんを経験した料理家 重野佐和子さん「きょうも、おいしく」を届けたい		p.9	
		検診には利益と不利益がある がん検診のホントのところ	斎藤博	p.13	
		いま確実にわかっているリスクは？ がんの半分は予防できる	津金昌一郎	p.21	
		不規則な食事こそ、がんの落とし穴 がんのリスクを下げる年末リセット食	桑原節子・重野佐和子	p.26	
		“がん体質”は改善できる！？ 再発予防のための食べ方Q&A	渡邊昌	p.38	
		放射能とがんの関係を考える よくわかる「放射能と人体」の基本	安齋育郎	p.81	
		放射能はがん発症にどうかかわるか	神谷研二	p.86	
		単発記事 料理	1月号	豆腐・厚揚げ・がんもどき・油揚げで お助けおかず	藤野嘉子
2月号	旬の野菜をシンプルに味わう ウー・ウエンの冬野菜が主役の家常菜		ウー・ウエン	p.58	
3月号	小麦アレルギーの人でもだいじょうぶ 米粉クッキング おかずからおやつまで		サカイ優佳子・田平恵美	p.29	
	毎日食べたい みそ汁バラエティ		大庭英子	p.43	
	食卓に春を運ぶ 菜の花七変化		高階多美	p.67	
4月号	ふるさとの思い出 わが家のすし自慢			p.98	
5月号	旬を味わう、とっておき 里山の春 揚げ物の楽しみ		石黒弥生	p.61	
6月号	日本全国さまざま わが家の竹の子料理		大石みどり	p.51	
7月号	食感と音を楽しむ オノマトペ デリ		小田真規子	p.61	
8月号	汁ごと味わう 初夏の水キムチ		鄭泰慶	p.70	
9月号	あつあつ&ピリ辛 夏の汗かきめん		枝元なほみ	p.62	
10月号	江戸時代の知恵 涼を呼ぶ食卓		柳原一成	p.38	
11月号	ビールがおいしい！ ダイエットおかず		石原洋子	p.69	
12月号	野菜が噛みやすい！ 蛇腹レシピ		岩崎啓子	p.49	
1月号	時短、シンプル！ 牛尾理恵さんの 手間いらずの作り置きおかず	牛尾理恵	p.57		

		保存版！ 缶詰めでお助けクッキング	重信初江	p.68	
	10月号	音できわめる 絶品！いため物 自由自在に組み合わせ45品 つけ合わせレシピ集	高城順子 堤 人美	p.59 p.68	
	11月号	ずっしり、にっこり 芝崎本実さんの低カロリーのおやつ	芝崎本実	p.67	
	12月号	下処理らくらく 根菜の乱切りレシピ 女子栄養大学菓子工房《ブランタン》のフルーツケーキとシュトーレン じっくり加熱だからおいしい ほうっておくだけの煮込み料理	田口成子 遠藤徳夫・島崎哲成 小田真規子	p.46 p.55 p.68	
単発記事 軽食 お菓子 デザート	1月号	作っておける おみやげスイーツとおもてなしスイーツ	中村史	p.60	
	2月号	すべて1/2パックの使いきりレシピ 焼いて食べるヨーグルト	山本ゆりこ	p.67	
	3月号	オーストリア編 おばあちゃんの台所仕事		p.59	
	5月号	よりどりみどり カラフルスコーン	渡部秀子	p.61	
	7月号	ひんやり、ひと息 一口冷菓	小菅陽子	p.55	
単発記事 読み物 食材 生活 レポート シリーズ	1月号	真冬でも怖い食中毒！ ノロウイルスの感染を防ぐには 日本農業の現状と展望1・2 食と農を再生させる道 農業を「稼げる」仕事に！ 食と健康のプロが選ぶ 年末年始のシネマランド	上田成子 神山安雄	p.88 p.94 p.98	
	2月号	おいしい絵本30冊いただきます～す。		p.96	
	4月号	部位から栄養 ギュウツとまとめた 牛肉図鑑 プロ向きもアマ向きも 食の資格ガイド40		p.70 p.72	
	5月号	うつは食事で予防できるの？ 精神栄養学入門 人を動かす”4つの秘訣” 栄養指導に役立つ山本五十六の名言 どうする？ 憂うつなジメジメ、体調不良 梅雨を元気に過ごしたい	功刀浩 佐甲隆	p.81 p.90 p.99	
	6月号	[環境編]省エネで部屋の湿気をコントロール [体編]梅雨と健康の深い関係	林哲也 福岡義隆	p.100 p.104	
	7月号	決め手は形？素材？機能？ 台所用スポンジガイド 食中毒予防&節電 冷凍冷蔵庫の賢い使い方 精進料理に学ぶ仏教の心、禅の心 被災地の学校を訪ねて 福島県 被災学校の保健室は今 宮城県 被災した子どもたちへの心理ケア	上田成子 吉村昇洋さん 大沼久美子 岡崎順子	p.87 p.94 p.102 p.104	
	8月号	兄と妹、思い出の食卓 江戸の人 杉浦日向子の夏 戦争の焼け跡から『栄養と料理』復刊まで 苦難を越えて ひたむきに	鈴木雅也	p.46 p.95	
	9月号	精神栄養学入門2 アルツハイマー病は食事で予防できるの？(前編) 削りたくない！ 抜きたくない！ 歯科治療の最新事情	功刀浩 田上順次	p.89 p.97	
	10月号	精神栄養学入門2 アルツハイマー病は食事で予防できるの？(後編) 届け！ 栄養士～福祉の分野編～ 「献血できる人」を増やす栄養相談 被災地の福祉施設で高齢者の日常を支える	功刀浩 大宮献血ルームウエスト 大和田ミチヨさん(特別養護老人ホームすみた荘)	p.88 p.96	
	11月号	ギョギョッ！？こんなにあるの？ カツオ節図鑑		p.58	
	12月号	機能いろいろ、デザインいろいろ ふきんガイド 経済学から見たタバコのやめ方 値上げは禁煙の”入り口”になる	後藤励	p.62 p.90	
	その他	11月号	フード×シネマ番外編 『ツレがうつになりまして。』 吉田宗弘の微量ミネラルの旅 大地からやってきた栄養素「セレン」の話	功刀浩 吉田宗弘	p.78 p.94
		12月号	吉田宗弘の微量ミネラルの旅 栄養素ではないのかも！？ 変幻自在に色を変える元素「クロム」の話	吉田宗弘	p.94
連載 料理	1月号	二十四節気の食卓	大寒 ブリのっぺい	柳原一成	p.4
	2月号	二十四節気の食卓	雨水 魚すき	柳原一成	p.4
	3月号	二十四節気の食卓	春分 鶏つくねと若竹煮	柳原一成	p.4
	4月号	二十四節気の食卓	穀雨 貝づくし	柳原一成	p.4
	5月号	二十四節気の食卓	小満 カツオのみぞれたたき	柳原一成	p.4
	6月号	二十四節気の食卓	夏至 水貝	柳原一成	p.4
	7月号	二十四節気の食卓	大暑 鰻豆腐椀	柳原一成	p.4
	8月号	二十四節気の食卓	処暑 衣かつぎと鶏肉の炊き合わせ	柳原一成	p.4
	9月号	二十四節気の食卓	秋分 栗の渋皮煮	柳原一成	p.4
	10月号	二十四節気の食卓	寒露 弦月大根と豚つくねの煮物	柳原一成	p.4
	11月号	二十四節気の食卓	小雪 キンメダイのみぞれなべ	柳原一成	p.4
	12月号	二十四節気の食卓	冬至 ナマコの柚釜ほか	柳原一成	p.4

1月号	料理家登場	蒸し器で作るほかほかのおかず	堤人美さん	p.72
2月号	料理家登場	ローマを代表するパスタとスープ	ベリッシモ・フランチェスコさん	p.76
3月号	料理家登場	わが家の定番、父の味	根本美保さん	p.76
5月号	料理家登場	シンプルな作りおきおかず	牛尾理恵さん	p.68
1月号	和菓子の時間	二色かりんとう	芝崎本実	p.76
2月号	和菓子の時間	ショコラわらびもち	芝崎本実	p.122
3月号	和菓子の時間	酒まんじゅう	芝崎本実	p.122
4月号	和菓子の時間	花見苺もち	芝崎本実	p.122
5月号	和菓子の時間	草だんご	芝崎本実	p.122
6月号	和菓子の時間	あじさい	芝崎本実	p.122
7月号	和菓子の時間	アイスとら焼き	芝崎本実	p.122
8月号	和菓子の時間	ちんすこう	芝崎本実	p.122
9月号	和菓子の時間	三彩手毬おはぎ	芝崎本実	p.122
10月号	和菓子の時間	豊穡の蒸しカステラ	芝崎本実	p.122
11月号	和菓子の時間	里柿	芝崎本実	p.122
12月号	和菓子の時間	柚子もち	芝崎本実	p.122
1月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「おかゆ」が主食の献立	豊満美峰子	p.114
2月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「イワシのムニエル」が主菜の献立	豊満美峰子	p.114
3月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「ちらしずし」が主食兼主菜の献立	豊満美峰子	p.114
4月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「エビのミルクあんかけ」が主菜の献立	豊満美峰子	p.114
5月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「サーモンのフライ」が主菜の献立	豊満美峰子	p.114
6月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「スパゲティミートソース」が主食兼主菜の献立	豊満美峰子	p.114
7月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「欧風チキンカレー」が主食兼主菜の献立	豊満美峰子	p.114
8月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「冷やし中華」が主食兼主菜の献立	豊満美峰子	p.114
9月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「厚揚げと野菜のみそいため」が主菜の献立	豊満美峰子	p.114
10月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「豚肉のしょうが焼き」が主菜の献立	豊満美峰子	p.114
11月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「ムツの煮つけ」が主菜の献立	豊満美峰子	p.114
12月号	カッピィとスプーニーのお料理教室	「鶏肉のロースト タンドリーチキン風」が主菜の献立	豊満美峰子	p.114
1月号	季節のごはん料理 睦月	七草がゆ・あずきがゆ	高橋敦子	p.120
2月号	季節のごはん料理 如月	いり豆ごはん・いなりずし・太巻きずし	高橋敦子	p.120
3月号	季節のごはん料理 弥生	五目ちらしずし・嫁菜飯	高橋敦子	p.120
4月号	季節のごはん料理 卯月	桜強飯・菜種ごはん	高橋敦子	p.120
5月号	季節のごはん料理 皐月	わらび飯・手綱ずし	高橋敦子	p.120
6月号	季節のごはん料理 水無月	鮎おこわ・新茶葉飯	高橋敦子	p.120
7月号	季節のごはん料理 文月	ハモ皮ごはん・五色そうめん	高橋敦子	p.120
8月号	季節のごはん料理 葉月	アナゴ飯・枝豆ごはん	高橋敦子	p.120
9月号	季節のごはん料理 長月	むかごごはん・菊おこわ・萩おこわ	高橋敦子	p.120
10月号	季節のごはん料理 神無月	サバ棒ずし・栗ごはん	高橋敦子	p.120
11月号	季節のごはん料理 霜月	吹き寄せおこわ・赤飯	高橋敦子	p.120
12月号	季節のごはん料理 師走	松前強飯・年越しそば	高橋敦子	p.120
1月号	家族いっしょのおいしい介護食	ピザ風もち	村上祥子	p.124
2月号	家族いっしょのおいしい介護食	なめこのけんちん煮	村上祥子	p.178
3月号	家族いっしょのおいしい介護食	エビのそぼろごはん	村上祥子	p.178
4月号	家族いっしょのおいしい介護食	具だくさんスペイン風オムレツ	村上祥子	p.178
5月号	家族いっしょのおいしい介護食	ゆで豚、グリーンソース	村上祥子	p.178
6月号	家族いっしょのおいしい介護食	パエリア	村上祥子	p.178
7月号	家族いっしょのおいしい介護食	エビフライ トマトソース	村上祥子	p.180
8月号	家族いっしょのおいしい介護食	サラダ菜とわかめの酢みそあえ	村上祥子	p.178
9月号	家族いっしょのおいしい介護食	韓国風おぼろ豆腐なべ	村上祥子	p.178
10月号	家族いっしょのおいしい介護食	白身魚とエビしんじょうのカレースープ	村上祥子	p.178
11月号	家族いっしょのおいしい介護食	サバと里芋のつみれ揚げ	村上祥子	p.178
12月号	家族いっしょのおいしい介護食	チキンオムライス	村上祥子	p.178
1月号	素材を味わう今月のおかず	かぶ	大越郷子	p.178
2月号	素材を味わう今月のおかず	ほうれん草	大越郷子	p.184
3月号	素材を味わう今月のおかず	もやし	大越郷子	p.184

	4月号	素材を味わう今月のおかず	牛薄切り肉	大越郷子	p.184	
	5月号	素材を味わう今月のおかず	さやえんどう	大越郷子	p.184	
	6月号	素材を味わう今月のおかず	ツナ缶詰め	大越郷子	p.184	
	7月号	素材を味わう今月のおかず	ゴーヤー	大越郷子	p.184	
	8月号	素材を味わう今月のおかず	かぼちゃ	大越郷子	p.182	
	9月号	素材を味わう今月のおかず	しいたけ	大越郷子	p.182	
	10月号	素材を味わう今月のおかず	サーモン	大越郷子	p.182	
	11月号	素材を味わう今月のおかず	豆腐・豆乳	大越郷子	p.182	
	12月号	素材を味わう今月のおかず	春菊	大越郷子	p.182	
連載 食文化・農業 健康・子ども 運動・栄養 医療・暮らし その他	1～12月号	日々の暮らしに		香川芳子	p.1	
	1月号	STEP UP運動習慣	ウォームアップ&クールダウン	金子嘉徳・長谷川千里	p.122	
	2月号	STEP UP運動習慣	棒を使ったストレッチ	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
	3月号	STEP UP運動習慣	正しいフォームでウォーキング	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
	4月号	STEP UP運動習慣	ウォーキングの応用	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
	5月号	STEP UP運動習慣	ステップ①	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
	6月号	STEP UP運動習慣	ステップ②	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
	7月号	STEP UP運動習慣	アクアエクササイズ	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
	8月号	STEP UP運動習慣	新聞を使ったステップ	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
	9月号	STEP UP運動習慣	ペットボトルで筋トレ	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
	10月号	STEP UP運動習慣	「キャップバッグ」エクササイズ	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
	11月号	STEP UP運動習慣	ご当地体操①「坂戸童謡体操」	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
	12月号	STEP UP運動習慣	ご当地体操②「芋美体操」	金子嘉徳・長谷川千里	p.126	
		11月号	食具の小さなミュージアム	豆皿	島崎とみ子	p.75
		12月号	食具の小さなミュージアム	絵唐津	島崎とみ子	p.128
		1月号	土と水、人と暮らし	愛媛県愛南町 西海の養殖場	青柳健二	p.177
		2月号	土と水、人と暮らし	東京都板橋区 田遊び	青柳健二	p.177
		3月号	土と水、人と暮らし	沖縄県国頭村 奥集落	青柳健二	p.177
		4月号	土と水、人と暮らし	埼玉県秩父市 江戸巡礼古道	青柳健二	p.177
		5月号	土と水、人と暮らし	千葉県鴨川市 大山千枚田	青柳健二	p.177
		6月号	土と水、人と暮らし	新潟県十日町市 星峠の棚田	青柳健二	p.177
		7月号	土と水、人と暮らし	北海道美瑛町 丘陵の畑	青柳健二	p.177
		7月号	土と水、人と暮らし 番外編	東日本大震災 陸前高田「希望の松」	青柳健二	p.177
		8月号	土と水、人と暮らし	群馬県嬬恋村 キャベツ畑	青柳健二	p.177
		9月号	土と水、人と暮らし	熊本県山都町 通潤橋	青柳健二	p.177
		10月号	土と水、人と暮らし	三重県伊勢市 伊勢神宮の初穂曳き	青柳健二	p.177
		11月号	土と水、人と暮らし	静岡県浜名湖 アサリ採り	青柳健二	p.177
		12月号	土と水、人と暮らし	大分県日田市 小鹿田焼の里	青柳健二	p.177
		1月号	『栄養と料理』編集長が訪ねる 食の仕事の現場から	日本醤油協会		p.184
		2月号	『栄養と料理』編集長が訪ねる 食の仕事の現場から	ハリオグラス株式会社		p.182
		3月号	『栄養と料理』編集長が訪ねる 食の仕事の現場から	カルピス株式会社		p.182
		4月号	『栄養と料理』編集委員が訪ねる 食の仕事の現場から	みそ健康づくり委員会		p.182
		5月号	『栄養と料理』編集委員が訪ねる 食の仕事の現場から	日本フードコーディネーター協会		p.182
	8月号	『栄養と料理』編集委員が訪ねる 食の仕事の現場から	日本茶インストラクター協会		p.188	
	9月号	『栄養と料理』編集委員が訪ねる 食の仕事の現場から	日本米穀小売商業組合連合会		p.188	
	10月号	『栄養と料理』編集委員が訪ねる 食の仕事の現場から	日本即席食品工業協会		p.188	
	11月号	『栄養と料理』編集委員が訪ねる 食の仕事の現場から	日本介護食品協議会		p.188	
	12月号	『栄養と料理』編集委員が訪ねる 食の仕事の現場から	日本炊飯協会		p.188	
	1月号	食べもの絵だより	常夜鍋のほうれん草	石倉ヒロユキ	p.106	
	2月号	食べもの絵だより	りんごは皮を食え	石倉ヒロユキ	p.104	
	3月号	食べもの絵だより	鮪と葱	石倉ヒロユキ	p.104	
	4月号	食べもの絵だより	キャベツの力	石倉ヒロユキ	p.108	
	5月号	食べもの絵だより	タマネギのかたち	石倉ヒロユキ	p.98	
	6月号	食べもの絵だより	梅干しと日本人	石倉ヒロユキ	p.108	

7月号	食べもの絵だより	西瓜にメロン、真桑瓜	石倉ヒロユキ	p.108
8月号	食べもの絵だより	クサイ花、苦いッ葉	石倉ヒロユキ	p.108
9月号	食べもの絵だより	健康コーヒーの時代？	石倉ヒロユキ	p.108
10月号	食べもの絵だより	ワサビの仲間たち	石倉ヒロユキ	p.108
11月号	食べもの絵だより	あんこと豆	石倉ヒロユキ	p.108
12月号	食べもの絵だより	旬はどこへいった	石倉ヒロユキ	p.108
1月号	情報スクランブル	・女子栄養大学と福井県が「食」と「健康」の分野で協力 ・速報「五訂増補日本食品標準成分表」が改訂へ		p.110
2月号	情報スクランブル	・「高齢者の食事サービス」スプーン1杯にいっぱい幸せを ・科学雑誌『ネイチャー』にも載った”かかりつけ湯”って		p.108
3月号	情報スクランブル	・発酵によるみその低アレルギー性と健康機能性の実証 ・「スポーツ栄養実践指導者」認定事業スタートに向けて		p.108
4月号	情報スクランブル	・[話題]女子栄養大学学生食堂ってどんなところ？ ・[食育]小学校・特別支援学校の食育現場から ・[海外]オバマ夫人の熱意でチェンジ！ ・[食材]落合務シェフが比内地鶏でアキタリアーナ ・[食品成分]「たんぱく質」と「アミノ酸組成によるたんぱく質」 ・[養護教諭]今どき高校生のごはん事情		p.96
5月号	情報スクランブル	・[栄養士]特定保健指導の現場から「どうして私が！？」 ・[養護教諭]夜眠れない中学生 不調の原因はケータイ？ ・[スポーツ]一日5000kcal食べて「甲子園」を目指せ！ ・[海外]アメリカの食品・レストラン業界が動いた ・[食品成分]「脂質」と「トリアシルグリセロール当量」 ・[防災]備えることを日常に		p.102
6月号	情報スクランブル	・[農業]炭谷ごぼうを残したい① えっ？最後の生産者？ ・[養護教諭]「心の居場所」はありますか？		p.96
7月号	情報スクランブル	・[栄養士]特定保健指導の現場から「やってみようスイッチ」探し ・[農業]炭谷ごぼうを残したい② 求む！後継者		p.99
8月号	情報スクランブル	・[養護教諭]自分と向き合う子どもたち 答えはいっしょに探せばいい ・[農業]炭谷ごぼうを残したい③ 復活を願う栽培集団がいた ・[熱中症]日常生活での熱中症予防のポイント ・[海外]イギリスの高コレステロール血症事情 ・[省エネ]ムフツとくる部屋の暑さ「省エネ」で解消したい		p.101
9月号	情報スクランブル	・[養護教諭]保健室から見守る心の成長 自分らしく、生きる力を ・[栄養士]特定保健指導の現場から③ 「キャッチボールしたくなる」文章 ・[農業]炭谷ごぼうを残したい④ とりあえず、ごぼう茶でPR？		p.104
10月号	情報スクランブル	・[養護教諭]”数値”に振りまわされる女子高生 「モデル体重」なんて目指さないで ・[海外]参加者2万人超！ 世界の「健康づくり」最前線！ ・[農業]炭谷ごぼうを残したい⑤ 台風6号と、新たな決意		p.103
11月号	情報スクランブル	・[疫学研究]「女性3世代研究」を追え！① 日本の栄養疫学研究が窮地？ ・[農業]炭谷ごぼうを残したい⑥ ”滝野川”ごぼうではあるけれど ・[栄養士]本当に役立つ健康支援とは ・[養護教諭]そのダイエットは必要ですか？		p.102
12月号	情報スクランブル	・[疫学研究]「女性3世代研究」を追え！② 山積みの質問票 ・[農業]炭谷ごぼうを残したい⑦ 地元、塩江温泉の皆さんと ・[養護教諭]日本養護教諭教育学会第19回学術集会から ・[食文化]獣害と国産ジビエの可能性を考える		p.102
1月号	知ってトクする医療費のしくみ	明細書を見る習慣が「賢い患者」への第一歩！？	木村憲洋	p.130
2月号	知ってトクする医療費のしくみ	「かかりつけ医」の隠れた実力って？	木村憲洋	p.130
3月号	知ってトクする医療費のしくみ	高額医療費が安くなる ウワサの制度って！？	木村憲洋	p.130
4月号	知ってトクする医療費のしくみ	海外での病気やけがに公的医療保険が使える！？	木村憲洋	p.134
5月号	知ってトクする医療費のしくみ	医師との会話で医療費を節約できる！？	木村憲洋	p.138
6月号	知ってトクする医療費のしくみ	院内を見渡すだけで医療機関の実力がわかる！？	木村憲洋	p.138
7月号	知ってトクする医療費のしくみ	病院の駐車場の地下に秘密のプールがある！？	木村憲洋	p.138
8月号	知ってトクする医療費のしくみ	どこでもらうかで、薬にかかる費用が違う！？	木村憲洋	p.138
9月号	知ってトクする医療費のしくみ	入院費用の新しい算定法、急増中の「DPC」って！？	木村憲洋	p.138
10月号	知ってトクする医療費のしくみ	救命救急病床に入院すると一日で3万円以上かかる！？	木村憲洋	p.138
11月号	知ってトクする医療費のしくみ	メタボ検診は、急増する国民医療費抑制の切り札！？	木村憲洋	p.138

12月号	知ってトクする医療費のしくみ	休日の急病はけがは患部に加え家計も痛い！？	木村憲洋	p.138
4月号	一枚の図からはじめるEBM	佐々木敏がズバリ読む栄養	栄養価計算はなぜ必要か述べよ。	佐々木敏 p.129
5月号	一枚の図からはじめるEBM	佐々木敏がズバリ読む栄養	理想的なBMIは22とされるが、なぜなのか考察せよ。	佐々木敏 p.129
6月号	一枚の図からはじめるEBM	佐々木敏がズバリ読む栄養	あなた自身の減塩の必要性について考察せよ。	佐々木敏 p.129
7月号	一枚の図からはじめるEBM	佐々木敏がズバリ読む栄養	血液中のコレステロール値と寿命との関係は？	佐々木敏 p.129
8月号	一枚の図からはじめるEBM	佐々木敏がズバリ読む栄養	健康によいお酒はなにか考察せよ。	佐々木敏 p.129
9月号	一枚の図からはじめるEBM	佐々木敏がズバリ読む栄養	長寿にあやかれる食習慣について考察せよ。	佐々木敏 p.129
10月号	一枚の図からはじめるEBM	佐々木敏がズバリ読む栄養	人は食べたものをどのくらい忘れるか、考えよ。	佐々木敏 p.129
11月号	一枚の図からはじめるEBM	佐々木敏がズバリ読む栄養	地中海食は和食より理想的か？	佐々木敏 p.129
12月号	一枚の図からはじめるEBM	佐々木敏がズバリ読む栄養	禁煙すると太るのか？	佐々木敏 p.129
1月号	「食」の安全を読みとく	食品の自主回収の現状は？	松永和紀	p.134
2月号	「食」の安全を読みとく	ノロウイルス対策、知っていますか？	松永和紀	p.134
3月号	「食」の安全を読みとく	アレルギー表示、理解していますか？	松永和紀	p.134
4月号	「食」の安全を読みとく	農薬が心配ですか？	松永和紀	p.138
5月号	「食」の安全を読みとく	食料自給率の意味、知っていますか？	松永和紀	p.134
6月号	「食」の安全を読みとく	食品の放射能汚染とは？	松永和紀	p.134
7月号	「食」の安全を読みとく	生食の食中毒を防ぐには？	松永和紀	p.134
8月号	「食」の安全を読みとく	魚の放射能汚染とは？	松永和紀	p.134
9月号	「食」の安全を読みとく	食品の放射能物質をとり除く法の真偽は？	松永和紀	p.134
10月号	「食」の安全を読みとく	放射能検査で安全を守れますか？	松永和紀	p.134
11月号	「食」の安全を読みとく	放射能汚染、基準の決め方は？	松永和紀	p.134
12月号	「食」の安全を読みとく	放射能、農地の除染は？	松永和紀	p.134
4月号	私の食台		藤井恵さん	p.78
6月号	私の食台		石倉ヒロユキさん	p.78
7月号	私の食台		本田明子さん	p.78
8月号	私の食台		ウー・ウェンさん	p.78
9月号	私の食台		寺林省二さん	p.78
10月号	私の食台		松本朱希子さん	p.78
11月号	私の食台		小久保三佐子さん	p.76
12月号	私の食台		平松洋子さん	p.78
1月号	伸びる子どもを支える”食”の心理サポート	子どもは「食」を通して心をはぐくみ、鍛える	岡寄順子	p.138
2月号	伸びる子どもを支える”食”の心理サポート	学童期は、体と心の”種まき”の時期	岡寄順子	p.138
3月号	伸びる子どもを支える”食”の心理サポート	思春期にこよ必要な温かい食卓	岡寄順子	p.138
1月号	博士のアンテナ	10年目を迎えたモンゴルの栄養学研究	香川靖雄	p.142
2月号	博士のアンテナ	健康寿命を延ばす地中海食	香川靖雄	p.142
3月号	博士のアンテナ	肥満を防ぐ 褐色脂肪組織	香川靖雄	p.142
4月号	博士のアンテナ	加齢によるロコモと筋萎縮を防ぐ	香川靖雄	p.142
5月号	博士のアンテナ	筋肉を味方につけるダイエット	香川靖雄	p.142
6月号	博士のアンテナ	健康長寿の秘訣を探る	香川靖雄	p.142
7月号	博士のアンテナ	遺伝子多型と脂肪酸代謝	香川靖雄	p.142
8月号	博士のアンテナ	知能の発達とDHAの効果	香川靖雄	p.142
9月号	博士のアンテナ	ナイアシンと統合失調症	香川靖雄	p.142
10月号	博士のアンテナ	減量ストレスが招くテロメア短縮を防ごう	香川靖雄	p.142
11月号	博士のアンテナ	スマートライフプロジェクト始まる	香川靖雄	p.142
12月号	博士のアンテナ	放射線障害をいかに軽減するか	香川靖雄	p.142
6月号	米粉アイディア料理コンテスト入賞者発表			p.182
1～12月号	お便りひろば			p.146
1～12月号	催し物カレンダー			p.146
1～12月号	おすすめライブラリー			p.150
1～12月号	フード×シネマ			p.150

	1～12月号	アンケート			p.173
	1～12月号	基本のページ	おもな食品の熱量点数 1点(80kcal)あたりの重量		p.153
			「四群点数法」の基本		p.153
			調味パーセントの基本		p.153
			栄養価一覧		p.153
別冊付録	1月号	岩崎啓子の「もう献立作りに悩まない！」 朝・昼・夕の献立カレンダー	1～6月	岩崎啓子	
	7月号	岩崎啓子の「もう献立作りに悩まない！」 朝・昼・夕の献立カレンダー	7～12月	岩崎啓子	